

ALEXANDER SMIT
BEWUSTZIJN

GESPREKKEN OVER DAT WAT NOOIT VERANDERT



BEWUSTZIJN

ALEXANDER SMIT
BEWUSTZIJN

GESPREKKEN OVER
DAT WAT NOOIT VERANDERT



UITGEVERIJ ALTAMIRA
HEEMSTEDE
1990

Inhoud

Voorwoord door Philip Renard	7
1 Je laatste troef: de 'ik-ben-heid'	23
2 De absolute onomkeerbaarheid	26
3 Over de hond en zijn staart	33
4 Over vrijheid die niet ervaren kan worden	47
5 Enkelvoudig bewustzijn	55
6 De illusie van het ik-principe	59
7 Je tekort wordt tot zoeken	67
8 Gebondenheid dwingt je tot zoeken	84
9 Bewustzijn is zichzelf genoeg	93
10 Voor het waarnemen kun je je niet verbergen	101
11 God is vormloze essentie waaruit elke vorm ontspruit	106
12 Je ongemak is je zelfbewustzijn	116
13 De natuurlijke staat is en blijft onverdeeld	121
14 Het zoeken speelt zich af in het gezochte	127
15 Het leven laat zich kennen in een paradox	133
16 Volmaakt evenwicht wordt nooit ervaren	138
17 Om te zijn wat je bent hoeft je niets te doen	143
18 Zelf-realisatie heeft niemand's bevestiging nodig	151
19 Wat je bent is niet te lokaliseren	156
20 Wat wil je <i>eigenlijk</i> ?	162
21 Liefde is geven, niet-liefde is graaien	164
22 Het altijd aanwezige	176
23 Angst voor het onbekende bestaat niet	189
24 Al doende leeft men	201

© 1990 Stichting Chetana, Amsterdam

Redactie: Nardy de Nijs-van Aggelen & Philip Renard

Omslagschildering: G. Peter

Omslag en typografische verzorging: Philip Renard

Gezet uit de Bembo door Z-Work, Gouda

Druk omslag: Prestolux, Warmond

Druk binnenwerk: Drukkerij Wormgoor, Almelo

Bindwerk: Boekbinderij Abbringh, Groningen

ISBN 90-6963-096-6

25	Zien is Zijn	210
26	Bewustzijn is nergens niet	219
27	Er is geen enkele voorwaarde om bewust te zijn	228
28	Over 'spiritueel autisme'	244
29	Laat de dingen hun verhaal vertellen	254
30	Jij bent Bewustzijn	261
31	Het leven is een goddelijk spel	267
32	Alle kennis is onwetendheid	273
33	Bewustzijn: je ware potentieel	284
34	Vrij zijn van conditionering is een onmogelijkheid	298
35	Het loslaten van het bekende	303
36	Kennen kan zichzelf niet kennen	310
37	De 'persoon' is het verleden	321
38	Wat je bent is niet wat je zoekt	327
39	Ontspan je in het bewuste zijn	331
40	Elke visie is een beperking	338
41	Bewustzijn wordt door het geheugen niet aangetast	343
42	Geen wereld zonder bewustzijn	349
43	Liefde is wat je bent	353
44	Verlangenloosheid is je diepste verlangen	356
45	Werkelijkheid is nooit een probleem	366

Voorwoord

door Philip Renard

Wat is werkelijkheid? Wat is een mens werkelijk, in zijn oorspronkelijke, natuurlijke staat? Wat of wie is eigenlijk 'ik'?

Deze essentiële vragen vormen het thema van dit boek. Aangezien een vraag over werkelijkheid niet beantwoord kan worden op een theoretisch niveau, gaat het om iets dat in het leven zelf uitgedrukt moet worden. Aan een filosofie, een overpeinzen via gedachtenconstructies, hebben we in dit opzicht niets. Het enige dat deze vragen tot een oplossing kan brengen is zoiets als 'het tot eigen werkelijkheid maken van het werkelijke'.

Traditioneel wordt dit aangeduid met de term 'Zelf-realisatie'. Dit betekent het verwezenlijken van datgene wat je altijd al bent, maar wat doorgaans over het hoofd wordt gezien. Deze verwezenlijking is een onderwerp dat al heel oud is, en waarin miljoenen mensen geïnteresseerd zijn, maar waarover slechts weinigen uit eigen ervaring kunnen spreken. Veel is erover geschreven, maar helaas vaak door mensen die er een filosofie van gemaakt hebben, een wetenschap of een religie. Het betreffende kleine aantal teksten van mensen die hun oorspronkelijke natuur gerealiseerd hebben, vormt dan ook een richtsnoer: daarin wordt uitsluitend verwezen naar dat wat voorbij alle begrippen en geloven gaat.

Zelfs al wordt in deze teksten van taal gebruik gemaakt, en dus van begrippen, toch wordt de lezer hierin geconfronteerd met dat wat vooraf- en voorbijgaat aan alle begrippen, dat wil zeggen met dat wat hijzelf in wezen is. Deze teksten zijn dikwijls een weergave van mondelinge antwoorden op vragen van mensen die verwezenlijking zoeken.

Het boek waarin u nu leest is zo'n weergave van antwoorden op vragen. Degene die op de vragen ingaat is Alexander Smit. Hij is geboren op 21 oktober 1948 in Rotterdam, en hij realiseerde zijn oorspronkelijke staat op 21 september 1978.

Alexander spreekt uitsluitend op basis van eigen onderzanding, en hij verzoekt degenen met wie hij in gesprek is zich ook tot de eigen ervaring te beperken. Op deze manier wordt een situatie geschapen waarin een werkelijk ontmoeten mogelijk is. Om iets wezenlijks te kunnen overdragen op andere mensen is dit ontmoeten een voorwaarde. Alleen zo kan voorkomen worden dat een dergelijk gesprek verzandt in vrijblijvend filosoferen en leunen op boekenkennis.

Wat is nu dit wezenlijke dat overgedragen wordt?

In de ongelooflijk grote hoeveelheid ideeën, concepten, twijfels, gevoelens en inzichten die je hebt is één factor aan te wijzen die blijvend is, ook als alle andere verdwenen zijn, namelijk het feit dat er bewustzijn is, en dat jij dat bewustzijn *bent*. Alexander noemt het feit dat je bewustzijn bent 'het eerste en laatste concept' – ook dit concept lost op een gegeven moment volledig op, maar voorlopig is het nog iets dat als een soort houvast gehanteerd kan worden, een 'uitgangspunt'. Alle andere concepten en ideeën kunnen uitsluitend bestaan dankzij dit eerste en laatste concept. Je bent het bewuste zijn – ook als je hieraan twijfelt, want om te kunnen twijfelen moet je

eerst bewust zijn. Dit gegeven is zo volslagen vanzelfsprekend dat het meestal over het hoofd wordt gezien. De functie van een leermeester is je hierop te wijzen, *in* de ontmoeting zelf, *in* de aanwezigheid waar je lichamenlijk, met je denken en voelen, in opgenomen bent. 'Aanwezigheid' is eigenlijk een ander woord voor bewustzijn. Wat er ook in die aanwezigheid, of dat bewustzijn, plaatsvindt, die aanwezigheid zelf blijft volledig onaangestast. Die verandert niet. Bewustzijn is niet aan verandering onderhevig, het heeft geen vorm, geen begin en geen einde. Het is ongeboren. Dat wat nooit verandert is de voorwaarde voor alles wat verandert. Dus alle gedachten en zintuiglijke waarnemingen zijn eigenlijk voortdurend veranderende fenomenen die zonder enige moeite opgemerkt kunnen worden door het nooit veranderende bewustzijn. Dit vermogen tot opmerken, tot zien, is niet een individuele aangelegenheid. Vandaar dat je in feite niet kunt spreken van 'mijn' bewustzijn, en zelfs niet van 'het' bewustzijn – bewustzijn is per definitie nooit een object van iets anders. Bewustzijn is één: datgene wat het de leermeester mogelijk maakt te zien is absoluut hetzelfde bewustzijn als datgene wat het de zoeker of leerling mogelijk maakt te zien.

Dit belangrijke gegeven betekent dat het overdragen zelf uiteindelijk *samenvalt* met datgene wat overgedragen wordt. Er is maar één werkelijkheid: onafgebroken, homogeen Bewustzijn, ofte wel 'Zelf', en dit kan duidelijk worden doordat iemand 'buiten' je, een zichtbare, voelbare, levende gestalte, je consequent en overtuigend laat zien dat hij die gestalte uiteindelijk niet *is*, dat hij niet die denkende en voelende 'persoon' is die je hem toedicht te zijn. Dan kun je zien dat die 'persoon' niet bevrijd of verlicht *is*, en ook nooit verlicht *kán* zijn, en dat dit ook je eigen persoon geldt. Als *persoon* wil je bevrijding of verwezenlijking – en dat blijkt uitgesloten. Die hele

persoon blijkt een bundel gedachten, een sociaal gebruik, meer niet.

Ik geloof niet dat je van dit 'klaarblijkelijke' overtuigd kunt worden door een uitleg hierover in een boek. Juist doordat een zichtbare 'persoon' je onomstotelijk laat zien dat hij in feite geen persoon is maar Bewustzijn, kan de geloofwaardigheid van je eigen persoon gaan wankelen. Wel raakt ieder houvast daarbij zoek, en het gevoel bezig te zijn met een soort zelfmoord kan zich af en toe van je meester maken.

Wat mij betreft heeft Alexander laten zien dat het leven vanuit dit 'standpunt' (dat geen standpunt is) niet naar de dood voert, ook al heeft de persoon geen been meer om op te staan. De persoon blijkt inderdaad afwezig – maar het leven zelf openbaart zich dan juist in al zijn schoonheid en volheid. Het leven zelf blijkt geen enkele steun van een persoon nodig te hebben. Doordat Alexander uitsluitend vanuit het onaantastbare, rotsvaste Bewustzijn leeft, en zijn onderricht alleen maar hierop gericht is, onder het motto 'first things first', is het op een gegeven moment geloofwaardig geworden dat het hier om iets gaat dat ook door mij gerealiseerd kan worden. Ik durf te zeggen dat ik, meer dan vijftig jaar op zoek, met allerlei ervaringen en inzichten, en de belangrijkste boeken over het uiteindelijke wel gelezen hebbend, door de drie jaar van directe confrontatie met Alexander pas tot de kern van de zaak ben gebracht. Allang was ik op de hoogte van uitdrukkingen als 'ik ben alleen maar Bewustzijn' of 'deze geest is niets anders dan de Boeddha', maar ik had niemand dit zien demonstreren. Wel was ik herhaaldelijk mensen tegengekomen die na alles gelezen te hebben verزند waren in een verregaande vorm van cynisme wat betreft het uiteindelijk *verwezenlijken* van deze gegevens – alsook mensen die op grond van intel-

lectueel inzicht in de boodschap van 'altijd al verlicht te zijn' een pseudo-goeroeschap aangenomen hadden.

Onthullend in dit opzicht is een kleine opmerking van een vriend van Alan Watts (in diens *Tao: The Watercourse Way*, pag. 125), waarin hij vertelt dat Watts, toen deze erop gewezen werd dat hij iets te veel wodka aan het drinken was, toegaf: 'Ja, maar ik houd niet zo van mezelf als ik nuchter ben.' De man die alles zo haarfijn wist te vertellen, over eenheid in jezelf, enzovoort – in één klap teruggebracht tot een mens in conflict met zichzelf. Zo ook de onthulling die Richard Alpert zelf deed (in *East West Journal*, August 1982, pag. 34) over zijn goeroerol als Ram Dass, waarin hij vertelt hoe hij in doodsangst en totale eenzaamheid verkeerde terwijl hij met duizenden liefhebbende luisteraars was. Het is niet mijn bedoeling hier kritiek te leveren op deze personen – beiden beschouw ik als prachtige mensen, en Ram Dass' bekentenis vind ik een daad van nobelheid – maar deze onthullingen laten zien hoe wezenlijk het is dat iemand eerst tot op de bodem gaat en *alle* kiemen van zelfveroordeling en verdeeldheid ontkracht, alvorens tot spreken over het uiteindelijke over te gaan.

Bij het beoordelen van een leermeester gaat het er dus niet om hoe die 'persoon' zich gedraagt, hoe hij moreel bekeken kan worden (Zelf-verwezenlijking is iets heel anders dan heiligheid), maar of in allerdiepste zin zijn *innerlijke* verdeeldheid is opgelost. Alleen deze volledige oplossing, dat wil zeggen een afwezigheid van 'persoon', kan de hulp zijn om te zien dat datgene wat zich voor je ogen afspeelt ook jezelf betreft. De enige graadmeter voor een leermeester is of *jijzelf* door de confrontatie met hem tot helderheid komt.

De consequente nadruk op het niet-verdeelde, niet-corrupte, meest wezenlijke in de mens (eventueel binnen een grillige context van een functionerende gestalte) heeft

in het onderricht van Alexander voor mij de grootste betekenis gehad.

Als ik zeg dat ik diep dankbaar ben voor dit onderricht, geldt mijn dankbaarheid dan de persoon Alexander Smit? Op een bepaalde manier natuurlijk wel, maar het is me gaan dagen dat er in diepere zin niemand of niets is om dankbaar te zijn, en dat mijn dank alleen slaat op dat onmetelijke dat ik in wezen ben. Dat dit overgedragen kan worden van een 'persoon' op een 'persoon' is een groot wonder.

Dit proces van overdracht is een eeuwenoud gebeuren. De ware kennis op dit gebied is altijd mondeling van leraar op leerling overgedragen, enkele uitzonderingen daargelaten, zoals bijvoorbeeld Ramana Maharshi. De oudste berichten hierover, een paar Upanishads (*Brihad-aranyaka* en *Chhandogya*) worden vaak geschat omstreeks de achtste eeuw voor Christus geschreven te zijn. De wezenlijke inhoud van deze berichten is exact hetzelfde als dat wat Alexander Smit nu doorgeeft. Het betreft het niet-veranderende, het 'Ene zonder tweede'. De Sanskriet-term hiervoor is *Advaita*, non-dualiteit (van a-dvi, niet-twee). Die inhoud is nooit veranderd, en valt ook niet te veranderen. De vorm van het onderricht kan ieder ogenblik veranderen, en dat doet hij dan ook. Hoewel Alexanders onderricht veel verwantschap vertoont met de Advaita Vedanta van Gaudapada en Shankara, is toch zijn eigen Advaita-traditie, doorgegeven door zijn leermeester Shri Nisargadatta Maharaj, eerder terug te voeren tot de dertiende-eeuwse Jnaneshwar. Een belangrijk verschil met de benadering van Shankara is bijvoorbeeld dat Alexander geen heil ziet in het stellen van voorwaarden wat betreft wereldlijke aangelegenheden. Zaken als monnikschap en celibaat gaan toch uit van een gedachte dat er voor het verwezenlijken van het alomvattende eerst

iets uitgesloten zou moeten worden. Al deze dingen moeten trouwens beoordeeld worden in het licht van de tijd en de cultuur waarin bepaalde adviezen gegeven werden. Mondelinge overdracht houdt in dat dit onder andere via het *woord* gebeurt. Een kenmerk van het woord is dat het dualistisch van aard is. Hoe kan nu een dualistisch iets als het woord een bijdrage zijn voor het realiseren van de non-dualistische werkelijkheid? Moet niet iedereen juist zijn mond houden? Zei Lao Tse niet: 'Hij die weet spreekt niet, en hij die spreekt weet niet'?

Jnaneshwar zegt in de *Amritanubhava*: 'Hoe kunnen ooit de kracht en de grootheid beschreven worden van het woord, dat (hoewel het het individu in gebondenheid brengt) uiteindelijk zichzelf offert door het individu bij zijn ware en rechtmatige positie te brengen?' (VI-II). Met andere woorden, juist datgene wat de kiem in zich bergt van de innerlijke verdeeldheid of 'gebondenheid' is het middel om die verdeeldheid op te heffen – 'uiteindelijk zichzelf offerend'.

In ons zoeken om uit onze gebondenheid bevrijd te worden bouwen we concept na concept op. In gesprek met Alexander kan een bepaald concept van ons bevestigd worden, terwijl het op een ander moment weer volledig ontkend wordt. Alleen door dit paradoxale gebruik van het woord kan op een gegeven moment de wortel van alle concept-maken worden gezien. Ieder concept of begrip blijkt een soort greep te zijn, een klem. Uit jezelf lever je slechts nieuwe bouwstenen voor een conceptueel bouwwerk, en pas als je je openstelt voor iemand die helemaal niet zo'n bouwwerk hanteert, kan je eigen conceptenwereld in elkaar storten.

De onwerkelijkheid van ideeën en begrippen kan niet duidelijk worden door ervaringen of discipline. Dit zijn tijdelijke aangelegenheden, die niet tot de wortel van de gebondenheid gaan. In de traditie wordt deze wortel *ajnana*

genoemd, onwetendheid, en hij wordt beschreven als 'zonder begin'. Vandaar dat *jnana*, het kennen zelf, wordt aangewezen als het enige middel dat a-jnana kan oplossen. Het kennen zelf heft alle vragen naar een begin, een oorzaak, op. Kennen zelf heeft geen oorzaak, en het blijkt door niets verhuld te worden. *Jnana** als weg loopt via het onderscheidingsvermogen, via het leren zien van het verschil tussen de instrumenten van het kennen (denken, voelen en de lichamelijke sensaties) en het kennen zelf. Zonder woorden kan dit onderscheid niet duidelijk worden. Het idee dat dit door yoga, meditatie of wat voor methode of discipline ook duidelijk kan worden, is gebaseerd op het niet zien van het steeds weer optredende conceptualiseren. Het juiste gebruik van het onderscheidingsvermogen (wat, paradoxaal genoeg, neerkomt op een diepgaand meditatief proces, ofwel *sadhana*) leidt ertoe dat uiteindelijk gezien kan worden wat vooraf- en voorbijgaat aan onderscheid.

Veel van de vragen die aan Alexander gesteld worden liggen op het niveau van de persoonlijkheid, of liever gezegd, zij worden gesteld vanuit problemen op de mentale en emotionele gebieden. In feite is dit het terrein van de psychologie en psychotherapie. Om duidelijk te maken dat het via deze ingang niet mogelijk is zicht te krijgen op de 'ondergrond', het kennen zelf, wijst Alexander de meeste van deze vragen van de hand. Dit kan de indruk wekken alsof psychotherapie als geheel wordt afgewezen.

Dit is niet zonder meer het geval. Wat wel heel duidelijk gesteld wordt is dat de manier van kijken vanuit psy-

*De eind vorige eeuw in het Westen ingevoerde term 'jnana yoga', als te zijn 'de yoga van kennis', levert vaak misverstand op. *Jnana* is niet 'kennis' in de zin van intellect (dat is *vi-jnana*), en heeft niets te maken met dat wat hier doorgaans onder 'yoga' wordt verstaan.

chotherapie, vanuit het zogenaamde 'werken aan jezelf', een onmogelijkheid in zich draagt verder te gaan dan zijn eigen grenzen. Er blijft namelijk een gerichtheid op de *inhoud* van de persoon, waardoor de wortel (d.w.z. de vooronderstelling een afzonderlijke entiteit te zijn) niet in het zicht kan komen. Vandaar dat iemand die geïnteresseerd is in de uiteindelijke Waarheid aangeraden wordt de zoektocht binnen het persoonlijkheidsgebied op te geven.

Dit neemt echter niet weg dat er zoiets is als een 'tijdelijke waarheid', een eerlijk onder ogen zien dat er herhaaldelijk allerlei emotionele verknopingen en verwarringen opkomen. Als deze verknopingen ontkend worden, vanuit een verlangen naar het 'hogere', ontbreekt een bodem voor het uiteindelijke onderzoek. Helaas komt dit in spirituele kringen veel voor. Vandaar dat iemand die nog te zeer verweven is met allerlei onopgeloste zaken er goed aan doet zich een periode te wijden aan het onder ogen zien van de onderliggende oorzaken hiervan. Omdat deze oorzaken meestal met ontkenning en weerstand te maken hebben, kan het helpend zijn dit samen met iemand te doen die reeds eerder zijn ontkenningen onderzocht heeft, en die is opgeleid om anderen bij een dergelijk onderzoek te begeleiden. Hierbij is het van wezenlijk belang dat deze begeleider of therapeut zelf de natuurlijke staat op zijn minst *kent*; vanhieruit zal hij de ander kunnen helpen om zonder veroordeling te kijken naar de tegenwerkende en verwarrende delen. Juist deze delen, die meestal 'negatief' worden genoemd, en die doorgaans verborgen liggen onder lagen van schuldgevoel en dergelijke, bevatten een voor ons zeer nuttige vitaliteit en creativiteit. Vandaar dat het zeer belangrijk genoemd mag worden dat deze vitale delen blootgelegd worden; de begeleider dient een zodanige veiligheid te bieden dat iemand ook de engste opwellingen onder ogen durft te

zien. Zo'n begeleider zal niet de pretentie hebben dat dit onderzoek op het persoons-niveau tot de uiteindelijke bevrijding kan voeren – hij legt slechts nadruk op het afpellen en het doorzien van opgelegde lagen.

Ook op dit niveau gaat het dus om beperking. Zelfs al betreft het hier slechts de 'grove' illusies (zoals het projecteren van kinder-beelden op huidige situaties), kan deze soort begeleiding iemand helpen te zien wat hij *niet* is. Vader- en moederstemmen in ons zijn ooit ongemerkt een richtsnoer in ons leven geworden, ons voortdrijvend naar perfectie, en deze stemmen, aangevuld door hun schijnbare tegenkracht, de eis van volmaakte onafhankelijkheid, snijden voortdurend in onszelf vanwege de aangetroffen imperfectie. Dat wat eens slechts getuige was, is langzamerhand tot aanklager en beschuldiger geworden. En wij vereenzelvigen ons met zowel deze beschuldiger alsook het beschuldigde deel in ons – met als resultaat een innerlijke tweedracht die niet te stoppen lijkt. In deze tweedracht, dit basis-dilemma, ligt het wezenlijke probleem van de persoon.

Wat nodig is, is door middel van onderscheidingsvermogen zien dat je in werkelijkheid geen van beide strijdende partijen in je *bent*. Als dit niet gezien wordt, zullen, wanneer op een gegeven moment kennisgemaakt wordt met termen als 'de waarnemer' of 'de getuige' (bijvoorbeeld in de Advaita Vedanta), deze toch verward worden met een van de strijdende partijen, namelijk het bekritiserende zelfbewustzijn. Op een gegeven moment kan duidelijk worden dat de *beide* zijden van het dilemma *al gezien worden* (en wel op een niet-veroordelende manier) door dat wat zelf niet gezien kan worden – wat met andere woorden geen object-waarde heeft.

Een psychotherapie die in deze richting wijst is mijns inziens op zijn plaats. Het gaat om het zien van het wezenlijke verschil tussen twee niveaus van getuige-zijn,

en het vinden van de ware 'grond' voor het diepergaande onderzoek. Het einddoel van therapie is dus niet slechts een 'gezond functioneren', en ook niet (zoals in transpersoonlijke New Age kringen gangbaar is) een ontdekken van een 'hoger' (edel) zelf, door middel van een 'individuatieproces', maar een besef van het afweer-karakter van de hele persoon, *inclusief* de hogere of subtielere aspecten. Zo kan het een voorbereiding zijn op een open luisteren naar een Zelfgerealiseerd leermeester, waarin op de vraag 'maar wie ben ik dan uiteindelijk *wel*?' een antwoord gevonden kan worden.

Als je in verwezenlijking van het Zelf geïnteresseerd bent, zul je er dus goed aan doen op een gegeven moment met een therapeutische aanpak te stoppen. Want de aandacht moet vrijgemaakt worden, niet langer gericht blijven op de inhoud, op *objecten*. Therapie is het leren herkennen en doorzien van alle 'grove' projecties, en het liefdevol leren omarmen van verwaarloosde en zelfs gehate delen in onszelf. Als hierover helderheid is, is er gelegenheid de 'fijnere' projectie te herkennen – de persoon zelf. Het zien dat de persoon slechts bestaat uit een serie gedachten, en dus *objecten*, ligt voorbij het veld van het 'werken aan jezelf'. De persoon kan niet werken om zichzelf 'weg te werken'.

Vandaar dat, hoewel een tijdelijk onderzoek van de persoonsverwarring zeer nuttig is, je niet kunt zeggen dat de weg tot verwezenlijking van het uiteindelijke Zelf in het *verlengde* ligt van therapie. Het komt juist neer op een radicaal verleggen van ons standpunt. De hele gerichtheid op 'jezelf', dat wil zeggen op de inhoud van de persoon, is namelijk gebaseerd op een behoefte om jezelf te *verbeteren*. Dus een deel van de persoon vindt dat een ander deel veranderd moet worden. In feite is dit de zoveelste vorm van de innerlijke tweedracht. Dit proces gaat onafgebroken door, ook al wordt het subtieler

en subtieler.

Alexander benadrukt dat iedere vorm van zelfverbetering juist een obstakel is voor de verwezenlijking van onze ware natuur. Hoe subtiel de drang naar zelfverbetering ook is (bijvoorbeeld onder de noemer 'ontwikkeling' of 'groei'), deze blijft uitgaan van de realiteit van de persoon. Pas als gezien wordt dat de hele persoon in feite een bundel concepten is, kan de veranderingsdrang tot ontspanning komen. Vandaaruit kan de hele verschijningsvorm aanvaard worden, en wel door wat Alexander noemt 'het z'n verhaal te laten vertellen'. Alle onderdelen van de verschijningsvorm blijven gewoon opkomen, en door er opnieuw naar te kijken, *zonder te willen ingrijpen*, kunnen de kramp en de vicieuze cirkel, de wezenlijke kenmerken van de verbeteringsdrang, gezien worden als te bestaan uit één 'grondstof': bewustzijn – hetzelfde bewustzijn dat het zien of het kennen zelf is. Dan kun je niet meer in strijd zijn met het geziene.

Waarom beweer ik nu dat de genoemde ontspanning en aanvaarding alleen mogelijk zijn door een tijdlang een levende relatie, dat wil zeggen een directe confrontatie, met een leermeester aan te gaan? Dikwijls wordt tegen deze bewering ingebracht dat een leermeester alleen maar een nieuwe afhankelijkheid schept, en er wordt gewezen op allerlei misstappen van leermeesters. Het woord 'goeroe' is vaak een scheldwoord geworden.

In mijn eigen geval heb ik inderdaad een flinke dosis overdracht (in de psychologische betekenis van het woord, het Engelse 'transference' i.p.v. 'transmission') naar de leermeester kunnen constateren. Een samenbundeling van alle afhankelijkheidsfenomenen, zowel kinderlijk als puberaal (d.w.z. zogenaamd 'on-afhankelijk'), zijn een tijdlang geprojecteerd geweest op de zichtbare 'persoon' Alexander Smit. En wat de leraarsrol betreft moet erkend worden

dat er talloze mensen zijn die, dankzij bepaalde psychische vermogens, in hun leraarschap een groot overwicht hebben op hun volgelingen, en er niet op uit lijken te zijn om dit overwicht op te geven. Bevrijding van gebondenheid wordt op deze manier een worst aan een stok.

Ik denk dan ook dat alleen die leermeester die zijn onderricht geeft vanuit het allerhoogste niveau, en die in staat is aanhoudend te demonstreren wat het onderscheid is tussen de niveaus van werkelijkheid (d.w.z. tussen het niveau van het onveranderlijke Bewustzijn en dat van de veranderende fenomenen), een niet-bindende werking kan hebben op zijn leerlingen. Alleen op het veranderende persoons-niveau kan namelijk gebonden worden – op het niveau van het altijd al verlichte is binding uitgesloten. Daar is geen leraar en geen discipel. In de gevallen waarin een leermeester zijn leerlingen in afhankelijkheid houdt is naar mijn gevoel sprake van onvoldoende nadruk op het feit dat noch de leermeester noch de leerling een persoon is, en dat iedere vorm van devotie uitsluitend Dat geldt wat je het 'echte' kunt noemen, de werkelijkheid die je zelf bent. Zoals in het gedicht *Advaita Makaranda* gezegd wordt: 'Ik ben de Kracht, *op eigen gezag en absoluut*, waarin de schijn gestalten van wereld en afgescheiden zielen, en van discipelen en meesters, verstillen.'

Het beste antwoord op de vraag of je zonder een goeroe kunt, vind ik Nisargadatta's wedervraag: 'Kun je zonder een moeder?' Een gebeuren in de tijd, zonder welk je er niet zou zijn. Het je werkelijk openstellen voor een Zelfgerealiseerde goeroe is een gebeuren in de tijd, zonder welk je niet de absolute eenheid van 'buiten' en 'binnen' kunt realiseren. Door het ervaren van een uitzondering op alle krampachtigheid die zich 'buiten' je aandient en die een weerspiegeling is van de krampachtigheid 'binnen' jezelf, kunnen de genoemde ontspanning en aanvaarding plaatsvinden. Er moet een manifestatie zijn die de ont-

spanning *toont*. Voor mij geldt trouwens dat de relatie met de goeroe, met de zichtbare ontspanning van de veranderingsdrang, de enige mogelijkheid is om écht van alle goeroes af te komen – van alle ongemerkte vormen van geestelijke autoriteit buiten mezelf.

Wat ik bijzonder vind in het leraarschap van Alexander is dat het juist niet ‘bijzonder’ is. Het is niet exotisch, oosters, of bovennatuurlijk. Het is heel duidelijk dat Advaita, van oorsprong Indiaas, niet als een oosterse vorm overgeplant moet worden naar het Westen. De kern van de zaak is niet oosters of westers, dus die kan iedere zichtbare vorm om zich heen verdragen. Vandaar dat er geen enkele cultuur of cultus rond Alexander is ontstaan.

Wat ik bovendien als bijzonder beschouw is dat dit onderricht in het *Nederlands* wordt gegeven. Dit lijkt misschien een onzinnige opmerking, maar hoe vaak komt het niet voor dat er onduidelijkheden optreden door vertalers, door cultuur-verschillen, enzovoort. Alexanders manier van praten is volledig westers, modern en eenvoudig. Verschillende dingen in traditionele teksten die bij mij tot nog toe onduidelijk waren gebleven, zijn op een gegeven moment opgehelderd dankzij een bewoording die totaal verwant is met de mijne.

Het boek dat u in handen houdt, een weergave van gesprekken met Alexander Smit, blijft uiteindelijk slechts een afspiegeling van de werkelijkheid die zich in de levende ontmoeting afspeelt. Hoe goed de teksten in dit boek ook zijn, niets kan de echte relatie vervangen. Vandaar dat ik het als een zegen beschouw dat Alexander *nu* leeft.

Toen Alexander in zijn voorwoord bij Nisargadatta's boek *Zelf-realisatie* schreef: ‘Wie echter ernst maakt met Zelf-realisatie zal merken dat men, wanneer men wezenlijk eerlijk is, op een gegeven moment vastloopt en dat

boeken niet langer de oplossingen geven die men zoekt. Men realiseert zich dan dat een leermeester van vlees en bloed noodzakelijk is,’ moest hij noodgedwongen de volgende zin in de verleden tijd stellen: ‘Zo’n leermeester was Shri Nisargadatta Maharaj.’

Ik ben blij dat ik het citaat hier kan vervolgen in de tegenwoordige tijd: ‘Zo’n leermeester is Alexander Smit.’

Je laatste troef: de 'ik-ben-heid'

BEZOEKER: U heeft het wel eens gehad over de laatste troef die iedereen achterhoudt, de laatste kaart die in het spel van Zelf-realisatie wordt achtergehouden wanneer men oog in oog staat met zichzelf. Kunt u daar wat meer over zeggen?

ALEXANDER: Op het eerste gezicht heeft iedereen zo zijn eigen troef, maar uiteindelijk komt die op één ding neer: het 'ik ben'-besef, je subjectiviteit. Het besef 'ik ben' is je laatste troef, dat is de grond van waaruit je meningen kunt vormen, opinies kunt hebben, een bepaalde dunk van iets of iemand, of een zelfbeeld. De grondslag daarvan is het fenomeen dat 'ik ben'.

B: Koppelt u dat fenomeen aan het ego?

A: Het woord 'ego' leidt tot spraakverwarring. De term 'ego' werd geïntroduceerd door de psychologen; ze bedoelen er de hele persoonlijkheidsstructuur mee, de ik-structuur. Maar die heeft als wortel een haast vormloos gevoel... 'ik ben'. Daaraan twijfelt niemand – om er zelfs maar aan te kunnen twijfelen, moet je er al zijn.

B: Maar hoe kun je die 'ik-ben-heid' als laatste troef hanteren?

A: Dé grote waan is nu juist die 'ik-ben-heid', maar daar

komt nauwelijks iemand aan toe. Die 'ik-ben-heid' is wat men in het Sanskriet *mula maya* noemt, de wortel van de illusie. Op wat voor manier je het ook wendt of keert, er is een vorm van zelfbesef. Je kunt ook zeggen: een soort waarnemerschap. Maar vergis je niet! Uiteindelijk wil je verdwijnen, oplossen in liefde.

Kijk maar waar je gretig naar verlangt. Al die dingen waar je gretig op uit bent zijn oplosmiddelen. Middelen om te verdwijnen in liefde, je ware natuur. Of het nu vioolspelen, seks, eten of dansen, meditatie of voetballen is. Die dingen voelen bevrijdend aan, ze geven opluchting; daarom zijn ze ook zo populair. Die toestand van zelfbesef wordt tijdelijk opgelost – let wel: tijdelijk.

Dat waarnemerschap is goedbeschouwd hetzelfde als zelfbesef. De mens treft een vreemd lot, namelijk dat hij is en tegelijkertijd waarneemt dat hij is. *Tegelijkertijd*, wat een eigenaardig fenomeen is. Je kunt het misschien wetenschappelijk trachten te verhelderen aan de hand van de hersenstructuur enzovoort, maar dan nog! Het is onontkoombaar dat al die veronderstellingen, al die hypothesen, opnieuw worden waargenomen.

B: Die troef van u is mij nog altijd niet duidelijk.

A: De moeilijkheid is dat je gebakken blijft aan wat je zintuigen je voordansen. Door het spel van de vijf elementen – aarde, water, vuur, lucht en ether – wordt je een gigantische schepping voorgetoverd. Als gevolg van een misverstand ben je jezelf gaan beschouwen als produkt van die schepping. Je bent het bewustzijn gaan verwarren met zijn inhoud. Dat kan ook bijna niet anders, want die inhoud was het enige dat je tot nu toe kende; dat is het spel.

Je 'ik-ben-heid' is alles wat maar waargenomen kan worden, van de waaktoestand tot en met de droom en

de diepe droomloze slaap. De diepe droomloze slaap is wellicht het moeilijkst te zien, want daarvan zeg je: daar is niets. Nee, haalt je de donder! Daar is wel wat, maar zover gaat je onderzoek helemaal niet! De moeilijkheid is niet dat alles zo vreselijk ingewikkeld is, maar dat je niet diep genoeg gaat.

(8 december 1987)

De absolute onomkeerbaarheid

ALEXANDER: Het is alweer een tijdje geleden dat we elkaar gezien hebben. Wat heb je al die tijd uitgespookt?

BEZOEKER: Ik ben weggebleven om een beetje bij te komen; het werd me allemaal wat veel sinds ons vorige gesprek.

A: Is er iets waar je mee bezig bent geweest? Iets waarvan je zegt: dit heeft heel mijn hart?

B: Ik geloof het wel. Ik heb veel nagedacht over verlangen. En over de 'ik-ben-heid' waar u over spreekt. Ik begrijp dat mijn 'ik-ben-heid' mijn eerste gegeven is, maar het verwacht me.

A: Om te verlangen heb je enorm veel energie nodig. Als je energie minder wordt, bij het ouder worden bijvoorbeeld, wordt de kracht van het zelfbewustzijn ook minder. De levensenergie komt op een laag pitje te staan, wat het basisdilemma van je bestaan overigens niet wegneemt. Anders gezegd: de levensenergie trekt zich terug. Vergelijk het maar met het opblazen van een ballon; er ontstaat een zekere spanning op de buitenwanden, maar op den duur komt de rek in de ballon. Daardoor wordt de spanning minder. Zo gaat het ook met het zelfbewustzijn. Je lichaam is de geur van bewustzijn, maar zolang

het lichaam er is, is er ook zelfbewustzijn. Dat is inherent aan je mens-zijn, daar kun je niet omheen. Je kunt nooit zeggen: zelfbewustzijn houdt op een gegeven moment op. Er gaat evenveel levensenergie in zelfbewustzijn als in lichaambewustzijn. En verlangens horen daarbij, daar is niets mis mee.

B: Dat begrijp ik wel. Als ik ziek ben is de belangstelling voor mijn omgeving ook belangrijk minder, maar zodra ik beter word krijg ik weer volop praatjes.

A: Wanneer je gezond bent ligt de nadruk niet op het eigen lichaam; via de zintuigen richt het bewustzijn zich naar buiten. Verlangens staan altijd in dienst van lichaam, denken en voelen, met het doel te overleven. Hoe meer ze verbonden zijn met een vermeend 'ik', des te destructiever is hun vorm.

Je kunt niet anders dan condities scheppen om te bemachtigen. Als je een piek-ervaring hebt gehad en je wilt die per se terughebben, dan moet je je hele leven daarnaar richten. Dat lijkt me tamelijk duidelijk. Je verlangt naar zo'n herbeleving omdat je huidige toestand in wezen ondraaglijk is in vergelijking met je piek-ervaring. Dit drukt je voortdurend met je neus op de feiten. Name-lijk, dat je ouder wordt, dat je dood kunt gaan, dat je eindig bent. De consequentie van dat je er bent is dat dat eens ophoudt.

Lichaambewustzijn is in feite iets ondraaglijks. Er zit weliswaar heel wat culturele en maatschappelijke opsmuk omheen, maar daar prik je zo doorheen.

B: Ik vraag me af wat er dan nog overblijft; het klinkt allemaal zo somber.

A: Mogelijk dat het somber klinkt. Dingen die overblijven, dingen die echt geïntegreerd zijn, besef je niet. Dat kan

ook niet, omdat het onnatuurlijk zou zijn. Het zou een soort oefengedrag worden. Oefenen van de totale ontkenning is onmogelijk.

Je ziet het of je ziet het niet. Elk oefenen is in dit verband een persiflage op je natuurlijke staat. De ware natuurlijke staat is de vol-ledige ontkenning en tegelijkertijd de totale omarming van het zijn.

B: Maar dat is volkomen paradoxaal!

A: Ze vullen elkaar volmaakt aan. Misschien zijn de zogenaamd primitieve mensen wel zo 'natuurlijk' omdat ze hun eigen 'natuurlijkheid' niet bij zichzelf kunnen aanwijzen.

B: Ik begrijp er niets meer van.

A: Kijk, je kunt je gedachten ontkennen, je kunt je gevoelens ontkennen, maar het meest voor de hand liggende kun je niet ontkennen, namelijk *dat je bent*. Dat is je blinde vlek. De goeroe laat je zien wat je wezenlijk bent, dat is de functie van de goeroe.

B: Wat is de functie van de goeroe?

A: Tegen jou gezegd: die mevrouw of meneer die je je laatste troef uit handen slaat. De laatste kaart die je achterhoudt in je spel, bewust of onbewust. Maar het is absoluut voorspelbaar wat je laatste troef is. Je grote streven is het ik-bewustzijn te ontvluchten; je bent bereid de spelletjes mee te spelen en daarom ben je corrupt en corrupteerbaar. Voor dat streven mobiliseer je alles.

B: Ik heb eens gehoord dat je er zonder goeroe niet komt.

A: Maak je niet druk over wat anderen zeggen. Waar het nu om gaat is of je voor rede vatbaar bent. Je 'ikbenheid' is je aangever, iets anders ken je niet.

B: Ik heb begrepen dat je niets hoeft te doen voor Zelfrealisatie.

A: Kan zijn, het ligt er nogal aan. Belangrijk is om niet op praatjes van anderen af te gaan – wat weet je van hen? Weet jij wat ze uitgesproken en waar ze hun 'kennis' vandaan hebben? Je kunt dat 'niets doen' met een gerust hart even met rust laten. Er gaat heel wat aan vooraf voor je niets meer doet aan die objectieve kant. Want dan heb je al ontkend, je hebt al gezien dat de oplossing niet dáár ligt. De waarheid zit veeleer van binnen. De natuur is daar heel onverbiddelijk in. Wanneer je op dat gebied ook nog aasjes en troeven achterhoudt is er weinig hoop voor je. Het moet werkelijk zo zijn dat je bent uitgekeken.

B: Hoe kunt u dat controleren?

A: Door jou te vragen wat je ervan begrepen hebt. Al die dingen waar je warm voor loopt in de hoop 'iets' te bereiken, je ambities, je pretenties, je geraffineerde mentale constructies...

B: De goeroe prikt die dus door.

A: Dat lijkt me glashelder ja. Want je opvattingen lekken aan alle kanten. De goeroe mag dat ook doen, want je bent naar hem toegekomen voor opluchting vanuit het verlangen tot helderheid te komen. Als je daarvoor komt, mag het spel ook gespeeld worden. Voorwaarde is dat de goeroe zelf tot een einde gekomen is en de weg zelf helemaal heeft afgelegd. Anders wordt het een komedie.

B: Loop je zo niet het gevaar vreselijk onverschillig te worden?

A: Om de donder niet! Onverschilligheid levert de doodzonde op dat je met oogkleppen op loopt. Die doodzonde

wordt in stand gehouden door onwetendheid. Onverschilligheid is het ontbreken van iedere binding. Het ontbreken van iedere binding leidt tot isolatie, waanzinnig doorgevoerde *Jnana*. Als je geen relaties wilt, houdt niets je tegen in de bergen te gaan wonen. Maar dát heb je niet gedaan. Je kunt je afvragen of een onverschillige houding niet een vermijden van relaties is. Het kenmerkende van de natuurlijke staat is natuurlijkheid.

B: Moet je dan nergens meer naar streven?

A: Elk streven is intentioneel; je teleurstellingen zullen evenredig met je verwachtingen zijn. Zodra het Zelf gekend wordt is het oorspronkelijke streven niet meer hetzelfde. Als je gezien hebt dat ieder streven ijdelheid is, dat de wortel je 'ik-ben-heid' is, de grondstelling, als je gezien hebt dat die ijdel is, een luchtbel, dan is alles leegte, maar dan ook alles. Het kan niet anders of je streven en passies worden anders, want alles is een vertolking van wat je begrepen hebt.

B: Je zou dus kunnen zeggen dat conflict neerkomt op iets anders willen dan je eerste gegeven.

A: Dat kun je doen, maar die omschrijving lost niets op. Waar het om gaat is of je het ziet. Dat is op zichzelf genoeg. Het is volmaakt eenvoudig.

B: Er zit iets vreselijk tragisch maar ook iets verschrikkelijk moois in.

A: De tragiek en de schoonheid van deze ontdekking zijn immens. De absolute onomkeerbaarheid. Alles valt op zijn plaats. Zelfs het lichaam krijgt zijn oorspronkelijke gevoeligheid terug, want de mens is van nature een uiterst gevoelig wezen.

B: Het lijkt of in mijn dagelijks leven allerlei schijn-

realisaties plaatsvinden, misschien door mijn verlangen er te zijn. Ik merk ook dat ik dramatiseer.

A: Dramatiseringen zijn in het begin onvermijdelijk. Schenk er maar niet te veel aandacht aan, ze verdwijnen vanzelf. Juist door er aandacht aan te geven verstrekt je ze voedsel en houd je ze in leven. Die natuurlijkheid die je eigenlijk zoekt overkomt je vanzelf.

B: Ik vraag mij af of ik moet mediteren, mijn gedachten observeren en dergelijke?

A: Wat wil je daarmee?

B: Het lijkt mij een handige methode om...

A: Nee! Dat is de grootste val waar je in je huidige toestand in kunt lopen! Je bent dat kijken zelf, daar hoef je niet rustig voor te gaan zitten. Nooit. Als je het leuk vindt, toe maar... Maar je zult het tot methode maken en daarna tot een persiflage. Wanneer je wilt mediteren, mediteer dan op degene die mediteert: je komt er dan snel achter dat dat niet kan. Observeren van je gedachten heeft voor bepaalde doeleinden zijn nut. Je leert je goed concentreren en dergelijke, maar het leidt uiteindelijk tot niets. Op zijn best word je een goede ondertitelaar. Je creëert de illusie dat *jij* buiten die gedachten staat: de gevaarlijkste illusie binnen het zelfbewustzijn. Dat is bloed met bloed wegwassen. Degene die kijkt is van hetzelfde materiaal als wat gezien wordt. Dit is geen holle kreet die je zo maar onbegrepen kunt gebruiken.

B: Moet ik meditatie dan helemaal vergeten?

A: Inzien, wezenlijk kennen, *is* vergeten: het uiteindelijke uitkotsen van alle ideeën en concepten. Vóór die tijd laat je alleen maar boeren. Dit zien kan niet tot stand gebracht worden door wilsbesluiten. Anders gezegd: meditatie? Je

bent niets anders. De goeroe kan je daarop wijzen, maar het is aan jou om te zien.

(20 december 1980)

3

Over de hond en zijn staart

BEZOEKER: Het valt me op dat veel verdwijnt van wat hier gezegd wordt, dat ik weinig overhoud aan begrippen. Ook kan ik het niet terugvertellen. Maar wat me het meest is opgevallen is dat u erg direct op de mensen ingaat. Ongewoon direct, in ieder geval in vergelijking met de manier waarop mensen 'gewoon' met elkaar omgaan. Wat me ook bijgebleven is: dat alle verhoudingen met mensen gebaseerd zouden zijn op het hebben van belangen. Vandaag zou ik met u willen spreken over wat nu waken en slapen eigenlijk is. Ik lees vaak dat mensen in slaap zouden zijn en dat zij daaruit zouden moeten ontwaken. Het valt me op dat dit soort dingen in veel spirituele boeken wordt aangeduid. Ik denk dat inderdaad veel mensen in slaap zijn. Ik heb zelf ook het gevoel dat ik niet totaal handel.

ALEXANDER: Ik heb geen idee wat je bedoelt.

B: In die boeken staat bijvoorbeeld dat je in de slaap- en de waaktoestand even onbewust bent. Dat we onbewust zijn van dingen.

A: Ik ben bang dat dat in het geheel niet mogelijk is, omdat ik mij niets kan voorstellen dat 'onbewust' is. Alles wat ik ken is bewust. De voorwaarde voor wat ik ook maar kan kennen is het simpele feit dat ik *bewust ben*.

Iets onbewusts kan eenvoudigweg niet bestaan, omdat alles wat bestaat alleen via het bewuste zijn kan worden ervaren. Dus zoiets als 'iets onbewusts' bestaat eenvoudigweg niet.

De grens tussen dromen, waken en slapen is uiterst dun, zoals de ervaring ons iedere dag kan leren. Dus voordat we daar grote uitspraken over gaan doen, lijkt het me van belang deze zaak eens grondig te onderzoeken. Vooral omdat niet minder dan honderd procent van onze handelingen gebaseerd is op wat wij zoal denken.

B: Maar er bestaat toch een toestand waarin je je minder bewust bent van dingen?

A: Kijk, de moeilijkheid ligt hierin dat we dingen beweren terwijl we nooit goed gekeken hebben of die dingen wel waar zijn. Je bewust zijn van iets veronderstelt in ieder geval een achtergrond. Wat je ook beweert, wat je ook uithaalt, wat je je maar kan herinneren: er moet iets zijn wat dit alles mogelijk maakt. We hadden min of meer afgesproken dat we dat 'bewustzijn' zouden noemen. Dit bewustzijn kun je niet regelen of minder maken, uitbreiden of nog bewuster maken. Dit bewustzijn is je eerste gegeven, je eerste inzicht. Het meest intieme dat je kent. Vanuit dit intieme kennen lijkt het misschien zo dat je je minder of meer bewust bent van iets, maar wanneer je wat minder vanuit je vooringenomen standpunten kijkt, wordt het je duidelijk dat dat een onmogelijkheid is.

Het is net als met doodgaan of wakker worden. Je bent dood of je bent levend. Je slaapt of je bent wakker. Het is alles of niets. Je kunt niet een beetje dood zijn. Zo is het ook met het bewuste zijn. Je kunt niet een beetje bewust zijn.

Nu is het wonderlijke van het bewuste zijn dat het zichzelf niet kan waarnemen. Het oog kan het oog niet

zien. Het bewuste zijn kan nooit tot object gemaakt worden. Omdat het bewuste zijn aan wat voor object dan ook voorafgaat. En daar zijn denken en voelen geen uitzonderingen op.

Er is niemand op de hele wereld en daarbuiten te vinden die het bewuste zijn tot object kan maken. Dit bewuste zijn, dat je elke ochtend in de waaktoestand overkomt, is een spontaan en volkomen moeiteloos gebeuren. De moeilijkheid is dat iedereen in meerdere of mindere mate verstrikt is geraakt in de objectieve wereld. De wereld die getoverd wordt door de vijf zintuigen. Waar het hier om gaat is het waangehalte te doorzien van het zintuiglijke en het denken en voelen. Niet door ze te verwerpen of te verdringen, of ze meer of minder waarde toe te kennen of te transformeren, maar door de dingen in de juiste proporties te zien. Dit zoeken naar een opening, naar waarheid zo je wilt, is de werkelijke betekenis van het woord filosofie: de liefde voor waarheid en wijsheid. Deze drang naar waarheid wordt het 'zoeken' genoemd en is een essentiële tendens van ieder menselijk wezen. Zowel op het hoogste als op het laagste niveau. Ik vraag me af of je dit alles volgt?

B: Ik meen van wel. Wanneer ik het goed begrijp, zegt u dat je jezelf niet kunt waarnemen.

A: Wanneer je bedoelt je 'wezenlijke kennen', dan zeg ik: ja. Maar ik vrees dat jij met 'jezelf' iets geheel anders bedoelt.

B: Maar je kunt je toch wel bewust zijn van andere dingen?

A: Alléén maar van andere dingen!

B: Maar je kunt toch analyseren en zo...

A: Daar gaat het hier niet om. Dat is voor de psychiaters.

Het gaat hier niet over de wetmatigheden van lichaam, denken en voelen, waarover natuurlijk ook zinnige dingen te zeggen zijn. Het gaat hier over 'Wat ben ik' en 'Wie ben ik'.

B: Dat is niet waar.

A: Oh, pardon.

B: U bent zich toch ook bewust? U denkt toch ook na over dingen? U bent toch ook met uzelf bezig?

A: Jongedame, projecteer je eigen situatie niet op mij om mij te tonen hoe ik mijzelf ervaar. Wat jij meent dat ik ervaar, is jouw geprojecteerde situatie op mij en die heeft niets met mij te maken. Van mijn moeder moest ik ook altijd een sjaal om als zij het koud had. Wat jij meent dat ik zie is wat jij ziet.

B: Ik snap het nog steeds niet. U zegt dus dat u elk moment ontwaakt bent. U maakt ruzie over woorden; ik heb het idee dat we het over hetzelfde hebben.

A: Omdat we zo'n forse betekenis aan woorden hechten, zoeken we op deze bijeenkomsten via woorden een opening naar iets levends, iets dat voorbij woorden ligt. Zolang we niets beters hebben, zijn woorden van belang. Op de een of andere manier zoeken we naar een ontmoeting.

B: Maar dan moeten we wel dezelfde begrippen hanteren.

A: De ingang op de bijeenkomsten is nu juist dat het niet over begrippen gaat.

B: Betekenissen dan toch...

A: Ook niet. Ik probeer je juist duidelijk te maken dat de begrippen die gehanteerd worden niets wezenlijks betekenen. Zodat we uitkomen bij de levende waarheid, die

niets maar dan ook niets met begrippen te maken heeft. Hier gaat het alleen over de onveranderlijke essentie. Het is hier eerder een slopersbedrijf dan een opbouwwerkcentrum. Begrippen waarmee je aankomt over wie je bent en wat je bent, worden door mij niet geaccepteerd. Alleen de woordloze ontmoeting in stilte. Want je wezenlijke diepte, die essentie, is de volledige stilte. Daar is alles helder en duidelijk. Het is ook dáár dat wij elkaar echt herkennen, en ik zeg met nadruk herkennen omdat je die stilte aldoor was.

B: Dat van die kern kan ik me wel voorstellen, maar dat is voor mij al veel minder wanneer ik slaap. Dat weet ik gewoon.

A: Voordat je conclusies gaat trekken is het van belang je af te vragen wat je nu *eigenlijk* weet. Conclusies trekken voordat je de dingen wezenlijk onderzocht hebt is een kwalijke gewoonte.

B: Maar dat is wat ik nu ervaar.

A: Ik ga wel akkoord met wat jij ervaart, maar zeg niet dat het zo is. Zeg liever: ik ervaar zus of zo, tenzij je zeker van je zaak bent.

B: Inderdaad, ja, tijdens de slaap ervaar ik dat niet.

A: Goed, probeer dan eens, voordat je gaat slapen, je te realiseren wat nu eigenlijk slapen is. Ik zeg: in de diepe droomloze slaap is iets aanwezig, een aanwezigheid die niet te pakken is met het beeldbewustzijn waarmee we in de waaktoestand en ook wel in de droom vertrouwd zijn. Omdat het geheugen getraind is om *beelden* te onthouden – terug te koppelen – zeg je dat er tijdens de diepe droomloze slaap *niets* was. Maar daar was aanwezigheid, Bewustzijn. Anders was het onmogelijk om

in de ochtend te ontwaken en te beweren dat je zo lekker geslapen hebt, nietwaar?

Er zijn dus drie bewustzijnstoestanden die je kent. In de eerste plaats de waaktoestand. Vandaaruit redeneren we ook en wordt de rest bekeken. Vervolgens zijn er de droomtoestand en de diepe droomloze slaap. Meer toestanden ken je niet. Ben je het daarmee eens?

B: Die droomloze toestand ken ik niet.

A: Precies! Had je ja gezegd, dan had ik je gezegd: die diepe droomloze slaapproestand ken je niet. Strikt genomen wel, als vormloze aanwezigheid, maar niet in termen van het bekende. Goed, die toestanden zijn in essentie gelijk door het simpele feit dat ze worden waargenomen. Strikt genomen ken je alleen de beelden van de waak- en de droomtoestand. De diepe droomloze slaap bestaat niet uit beelden, daar kan dus ook niets worden waargenomen. Daar straalt het bewustzijn in al zijn aanwezigheid. Daarom zegt de *jnani* dat alles uit die oorsprong geboren wordt en dat daarom alles bewustzijn is. Vanuit die oorsprong, vanuit die essentie wordt de wereld geboren: lichaam, denken, voelen en wat je maar wilt. Dat is het waar hier over gesproken wordt; wij kennen geen ander onderwerp. De diepe overtuiging dat dit alles waar is, en de onmogelijkheid om je met welk object dan ook te vereenzelvigen heet verlichting. Niet omdat ik het zeg, niet omdat ik je ergens van wil overtuigen, maar omdat jij het ziet. Alle vragen die vanuit die bron komen zijn nu welkom; andere vragen niet.

A (tot een andere bezoeker): Is jou dit duidelijk?

B: Ik dacht het wel, ik denk dat zij bedoelt...

A: Probeer haar niet te helpen; ik vroeg of het jou duidelijk was.

B: Ja, ik kon het volgen.

A: Door jouw denken te vergelijken met haar denken?

B: Nee, door te luisteren.

A: Wel, wat heb je ontdekt van wat hier gezegd werd?

B: Dat het inderdaad zo is; dat er voor mij ook twee toestanden gelden. Wat ik daaraan verbind is, dat ik aan die diepe droomloze slaap niet toekom omdat ik ook niet toekom aan die waaktoestand zonder denken.

A: Van wie moet jij niet denken tijdens de waaktoestand?

B: Ja, dat weet ik ook niet.

A: Heb je wel eens een nacht geslapen zonder dat je wakker werd? Dus een rustige nacht, waarin je ook niet droomde, althans volgens je ervaring?

B: Ja.

A: Goed, hoe kon je dan weten dat je de hele nacht zo rustig en goed geslapen had als er niet een aanwezigheid was die je dat vertelde? Je bent niet steeds wakker geworden en je daarbij 'bewust' geworden dat je niet wakker was. Dus hoe kon je weten dat je zo goed geslapen had? Er moet een achtergrond zijn.

Mag ik je eens vragen wat je deed op 3 januari 1963?

B: Ik zou het niet weten.

A: Toch twijfel je geen seconde aan het feit dat je bestaan hebt op die dag, nietwaar? Wij kennen wel degelijk die diepe droomloze slaapproestand, alleen niet in termen van het bekende.

B: Als ik het dus goed begrijp, zegt u dat je elk moment weet wat je ervaart, dat je elk moment bewust bent.

A: Je bent elk moment bewust. Dat is zeker. *Wat* je ervaart hangt er nogal vanaf. Maar je bent bewust, met of zonder beelden. Het advies dat ik je geef is: laat je niet hypnotiseren door wat die beelden je allemaal vertellen, want wanneer je de dingen niet in de juiste proporties ziet, word je er het slachtoffer van. Blijf bij de kern van de zaak, want die *ben* je.

B: Maar daar heb ik toch helemaal niets aan! Ik leef toch elke dag! Wanneer ik niet tevreden ben met hoe ik leef en wie ik ben en wat ik ben en voel, dan heb ik hier toch niets aan. En dat is wat ik elke dag ervaar: ik ben er gewoon niet tevreden mee. Als ik zo mijn hele leven moet blijven...

A: Wat bedoel je met 'mijn hele leven zo blijven'? Kennelijk heb je een zelfbeeld waar je niet tevreden mee bent. Alles wat maar goed of kwaad aan je zou kunnen zijn is wat je hebt geabsorbeerd uit je omgeving. Je moeder die vond dat je altijd flink moest zijn – en niemand kan altijd flink zijn – en nu moet je weer flink zijn, want je vriend vindt dat 'het' zo hoort. Het iedereen naar de zin maken is een moeilijke levenstaak en het jezelf naar de zin maken is wellicht onmogelijk.

Op dat niveau liggen wel de problemen, maar niet de oplossingen.

B: Als ik u zo hoor, moet je elk moment plezierig door het leven stappen, altijd blij zijn met alles zoals het is. Soms vind ik de mensen die er zijn gewoon niet leuk.

A: We moeten niets en het gaat niet over leuk vinden. Leuk en niet-leuk zijn geconditioneerde reflexen, bepaald door wat je zoal geleerd hebt leuk en niet leuk te vinden. Dat is alles slechts de oppervlakte. Je ouders, je omgeving, je school etc. Er bestaat geen wereld die voor iedereen

hetzelfde is. De wereld is veeleer een beeld dat je je gevormd hebt. Als je alleen al kijkt naar wat je nu leuk vindt en vroeger, toen je een klein meisje was. Ik neem aan dat je niet meer met je poppen speelt en de hele dag zandtaartjes bakt. Dat vond je vroeger leuk.

Wat je wel of niet leuk vindt aan de wereld is *jouw speciale opvatting*. Problemen *in die wereld* kunnen alleen door jou opgelost worden. Die oplossingen moeten fundamenteel zijn, niet aan de oppervlakte, anders ben je als iemand die een zieke boom in de tuin gaat verwennen door met een washandje alle blaadjes af te doen. In een uitzonderingsgeval kan dat wel eens nodig zijn, maar waar het om gaat is dat de wortels water nodig hebben. Je moet bij de wortels zijn, daar zitten de ziekten.

Als je tenminste een fundamentele oplossing wilt – wil je die niet, dan is er een wereld vol compensatie voor je beschikbaar.

B: Ik stel voor om er nu mee te beginnen.

A: We doen hier niets anders.

B: Nee, want ik ben er nu niet mee bezig. Ik ben niet aan het denken, ik ben nu aan het voelen.

A: Voordat je ook maar iets kunt denken of voelen is het bewuste zijn aanwezig als voorwaarde voor die gedachten of gevoelens. Die bron is het voorportaal voor alles.

B: Dat denken is toch aangeleerd?

A: Daar gaat het nu niet over. Ik wijs het denken niet af; denken heeft zijn plaats in het bewuste zijn. Maar alles wat je vanuit dat denken over die essentie, die bron zegt, is van horen zeggen, tweedehands. Wanneer je vanuit die bron naar het denken kijkt wordt het een ander verhaal.

Daarmee is niets mis.

Waar het om gaat is je zwaartepunt te verleggen. Dat zwaartepunt ligt nu in 'de wereld', 'het denken' of 'het voelen', maar draai die zaak nu eens om.

De zintuigen hebben van nature de tendens om naar buiten gericht te zijn, en dat moet ook, anders zouden we geen dag kunnen overleven in deze wereld. Maar wie zijn zwaartepunt alleen legt op deze wereld, vraagt om chaos en moeilijkheden. Tenzij je het waangehalte kent – en dat is honderd procent – zal het tobben blijven. Vandaar dat alle jnani's het accent leggen op het realiseren van wat je wezenlijk bent. Daarna vormt die zogenaamde wereld geen moeilijkheid meer.

B: Je moet dus vanuit die bron naar het denken gaan.

A: Het is geen kwestie dat jij naar het denken gaat. Het gaat allemaal vanzelf wanneer jij de juiste proporties in de gaten krijgt. Het zwaartepunt ligt bij jou nu zo bij denken, dat het bij jou alleen in denktermen duidelijk lijkt te worden. Je bent zo gewend alles te meten met het denken, dat je alles wat je bevalt naar je toe trekt en alles wat je tegenstaat afstoot. Maar die essentie, het onmeetbare vormloze zijn, kan nooit met jouw maten gemeten worden. Aan de andere kant is het zo dat je vanuit die essentie rustig over het denken kunt praten. Je kunt over alle objecten praten, dus waarom niet over het denken, dat net zo goed object is als al het andere. Niets meer en niets minder. Dat is de reden waarom ik onbekommerd alles zeg wat er in me opkomt. Dat denken functioneert volmaakt vanzelf en natuurlijk, zoals eten en drinken en verteren en naar het toilet gaan. Dat is de natuurlijke beweging.

B: Wie zegt dat u uit die essentie spreekt? Dat er überhaupt uit de essentie gesproken kan worden?

A: Dat zeg ik. Er is niets anders dan die essentie. Iedere gedachte of elk gevoel is een geschenk van die essentie.

B: Maar hoe kunt u nu weten dat dat uit die essentie komt?

A: Dat is de onvoorwaardelijke voorwaarde voor alles.

B: Misschien is die essentie ook wel aangeleerd.

A: Mischien, misschien, ik zeg dat dat zeker niet zo is. Die essentie is de voorwaarde voor al het aangeleerde. Interesseert het je, dan heb je de mogelijkheid te zien of het waar is. Interesseert het je niet, doe dan geen moeite en blijf weg! Maak hier in godsnaam geen spelletje van. Het enige dat ik doe is op jouw verzoek antwoorden geven op je vragen omdat wij een ontmoeting zoeken. Bevalt het je, onderzoek het dan – maak er geen spelletje van.

B: Ik vind het moeilijk, omdat u de dingen niet rustig oppakt.

A: Dat ben ik ook niet van plan, anders vervallen we in alledaags gebabbel en oppervlakkig getob. Hier is geen sprake van democratie, want dan gaan we meningen ten beste geven en daar gaat het hier niet om.

B: Ja maar...

A: Nee, ik ga je niet gunstig stemmen. Wanneer mijn woorden je niet bevallen kun je zo weggaan. Je bent gekomen om naar mij te luisteren, nietwaar? Ik ben niet gekomen om naar jouw uiteenzetting te luisteren.

B: Zegt u dan wat die essentie is, wat daar zo belangrijk aan is! Zegt u dan waar ik moet zoeken.

A: Ik probeer je de hele tijd duidelijk te maken dat je

er wel naar kunt zoeken, maar dat je het nooit zult vinden, zeker niet op de voorwaarden die je aan jezelf en mij gesteld hebt.

Elk zoeken wordt voorafgegaan door je eerste inzicht. Dat eerste inzicht is dat je *bent*. Dat je *bewust bent*. Niets meer en niets minder. Al je zoeken wordt voorafgegaan door de essentie; met andere woorden, wat je zoekt *ben je al*. Zoals je nu bezig bent, ben je als een hond die zijn eigen staart achterna rent. Door in te gaan op jouw voorstellen, door naar je te luisteren, geef ik je een duwtje, waardoor je nog harder achter je eigen staart aan gaat hollen. Dus probeer ik de cirkelgang te doorbreken door niet in te gaan op je meningen. Maar jij staat erop dronken te worden van het ronddraaien en je daarna te verbazen over je draaierigheid en hoe dat nu toch kan.

Wat ik je duidelijk wil maken is dat je *wat je bent nooit en te nimmer kunt vinden*. Dat kun je nooit tot object maken. Dat hele zoeken is gebaseerd op waan. Je zoekt omdat je denkt 'iets' te kunnen vinden. Hier wordt je duidelijk gemaakt dat er niets te vinden is. En dat betekent dat je ophoudt met zoeken. Misschien is dat niet wat je wilt, misschien wil je een alibi om nog jarenlang met allerlei fratsen door te kunnen gaan. Misschien was je daar niet voor gekomen.

De waarheid is zo ongelooflijk simpel, zo evident, dat je er bijna altijd overheen kijkt. Maar zolang je niet werkelijk overtuigd bent, kun je natuurlijk niet anders dan doorgaan met zoeken. Je kunt ook weggaan, boos desnoods, of met een fijn mondje van 'Ik denk dat ik het nu wel begrepen heb', maar zolang je het niet helemaal gezien hebt, kun je niet anders dan doorgaan met zoeken, op welke manier dan ook.

B: Ik denk gewoon dat wat mensen doen niet uit die essentie voortkomt. Ik ben het gewoon niet met u eens.

A: Zoals je wilt. We hebben de vorige keer gesproken over je oorsprong. Je herinnert je vast nog wel dat we het hebben gehad over die samensmelting van je ouders waar jij je bestaan aan te danken hebt, nietwaar? Alles is voortgekomen uit die samensmelting. Er is een woord in het Marathi dat zoiets betekent als baarmoeder. Letterlijk betekent het 'bed van bewustzijn'. Dat bewuste zijn is de voorwaarde voor alles wat je kent, inclusief je vorige en volgende levens, als je daarin al gelooft. Dat je nu bewust bent, dat er bewust zijn is, dat is het enige kapitaal dat je hebt. Voor de rest heb je geen voet om op te staan. Die ontdekking is concessieloos, daar valt niets mee te sjoemelen. Je bent vrij, ongebonden, vormloos het bewuste zijn zelf.

Als cadeautje zit je hier als lichaam, dat de geur van je bewuste zijn is. Dat is het aardige. Maar wat doen we? Uit onwetendheid maken we er een grote rommel van; we zien de vorm aan voor het reële. De vorm wordt achtergelaten bij het sterven. Maar het vormloze verdwijnt niet; waar zou het naar toe moeten?

Zie de schoonheid hiervan, en wees gelukkig. Laat je niet beetnemen door de waan, de illusie dat je alleen maar vorm bent. Het Sanskriet-woord *maya* betekent: dat wat meetbaar is. Maar het onmeetbare kan niet gemeten worden met het meetbare.

B: Het lijkt me te eenvoudig wat hier gezegd wordt.

A: Ja, het is eenvoudig, maar doorgaans staan we erop dat het gecompliceerd moet zijn. Ik kan je best een heel ingewikkeld verhaal vertellen met veel Sanskriet en moeilijke woorden erin, maar dan klaag je weer dat het zo moeilijk is, en zo 'oosters', en dat het niet geschikt is voor het Westen. Alsof het bewustzijn geïnteresseerd is in oost en west.

In de strijd je ik-structuur te handhaven, heb je jezelf steeds slimmer gemaakt en ben je van de regen in de drup geraakt; je bent het slachtoffer geworden van je eigen constructies. Je bent inderdaad niet meer in staat één-voudig te zien. Je ziet alles schots en scheef, altijd door de bril van jouw speciale opvattingen of zelfbeeld. Je hebt geleerd de wereld op jouw speciale manier te ervaren. Hoe meer je de juiste perspectieven in de gaten krijgt, hoe duidelijker de dingen worden.

Maar ik begrijp heel goed dat je aan mijn verklaringen niets hebt, behalve dan dat ze je misschien stimuleren om dieper en liefdevoller te kijken.

Mijn advies is: blijf bij één ding, bij wat je werkelijk kent, je onveranderlijke brandpunt. Onthoud dat je niets kunt kennen zonder het bewuste zijn, dat bewustzijn de voorwaarde is voor alles. Hoe duidelijker je dat ziet, hoe meer die bevrijdende beweging zijn kans krijgt. Dat geldt ook voor deze gesprekken. Wanneer het de dingen duidelijk maakt voor je, dan ben je hier op je plaats. Maar wanneer je alleen maar constructies maakt van wat hier gezegd wordt, en die elders herhaalt, dan heb je er niets aan. Waar het hier over gaat is in geen enkele constructie te vatten of vast te houden; herhalen is altijd het *niet-begrijpen*. In het wezenlijke begrijpen, dus niet-herhalen, blijft totale helderheid en stilte over. Nooit een constructie, nooit een formule, ook niet de constructie van een niet-constructie.

Wanneer je echt overtuigd bent, dan is er geen enkele vraag meer. En deze overtuiging, die werkelijke vrijheid is, heeft niemands bevestiging nodig.

(4 januari 1982)

Over vrijheid die niet ervaren kan worden

BEZOEKER: U heeft eens gezegd dat Zelf-realisatie eigenlijk niets anders is dan loskomen van het idee dat je ergens aan vastzit. U heeft ook gezegd: bewijs me dat je eraan vastzit en ik maak je los. U sprak toen over het feit dat wezenlijke vrijheid niet ervaren kan worden, dat wezenlijke vrijheid losstaat van het *gevoel* vrij te zijn. Ook heeft u gezegd dat het waarnemen een moeiteloos gebeuren is. Wilt u daar nog wat meer over zeggen?

ALEXANDER: Al ben je nog zo moe, je bent volkomen moeiteloos getuige van die moeheid. Hetzelfde geldt voor geluk en andere waarnemingen. In alle situaties ben je moeiteloos getuige, waarnemer van alle gebeurtenissen.

B: Is het de bedoeling dat men zich continu bewust is van dat waarnemen?

A: Voordat je je daar rekenschap van geeft ben je reeds gewaar.

B: Als ik dat nu aanneem en...

A: Nee, nee, dit kun je niet op mijn gezag aannemen. Dit moet kristalhelder voor je zijn, anders kom je in de geloofsfeer terecht.

B: Als ik dit nu werkelijk zie, hoe ik dan verder niets meer te doen?

A: De voorwaarde voor de inhoud van het bewustzijn is het bewuste zijn. Dat kan tot spraakverwarring leiden, omdat men in Nederland spreekt van *het bewustzijn*, als zelfstandig naamwoord, en er eigenschappen aan toe dreigt te kennen. Het toekennen van eigenschappen aan het bewuste zijn is onzorgvuldig. Wie met het juiste onderscheidingsvermogen op deze zaak ingaat, komt tot de ontdekking dat bewustzijn geen eigenschappen heeft. Eigenschappen staan altijd aan de gekende kant, dat wil zeggen: aan de waargenomen kant. En wat waargenomen kan worden is aan verandering onderhevig en daarom niet het onveranderlijke, het ondeelbare, 'het ene zonder tweede'. Ook zonder Advaita komen wetenschappers tot deze conclusie. De psychologen ontdekten al heel snel dat over het bewustzijn niets te zeggen valt. Waar wel iets over te zeggen valt, is de *inhoud* van het bewustzijn. Maar wat erover gezegd wordt is opnieuw inhoud van het bewustzijn. Aan de gekende kant. Daarover gaat de psychologie. Denkstructuren kunnen worden beschreven en geordend.

De psychologie geeft zich hiervan terdege rekenschap. Psychologie is het bestuderen van gedrag, maar het bestuderen van gedrag is zelf gedrag. Elke waarneming, van wat dan ook, van gedachten, gevoelens of objecten, veronderstelt een achtergrond. Zonder die achtergrond is het onmogelijk dat er iets verschijnt. Deze achtergrond wordt ook wel leegte, ruimte, en soms *akasha* genoemd.

Het woord 'zelfkennis' levert in ons taalgebruik nogal eens misverstanden op, omdat wij vanuit een zelfbeeld, een ik-structuur (de vereenzelviging met lichaam, denken en voelen) ons denken en voelen trachten te onderzoeken. Dit is eigenlijk een onmogelijkheid. Een ik-structuur kan

niets onderzoeken en wéét niets. Een ik-structuur wordt op zijn best waargenomen. Hoe wordt die waarneming mogelijk? Door de ruimte, de beschikbaarheid waarin zij kan verschijnen. Is zo'n ik-structuur verdwenen, dan blijft de ruimte, die beschikbaarheid, over. Dit geldt voor alle waarnemingen.

Dit gewaarzijn in die ruimte noem ik hier voor het gemak enkelvoudig bewustzijn. Dit is natuurlijk maar een term, opnieuw waargenomen in die ruimte. In deze ruimte waarin waarnemingen mogelijk worden, neemt het waarnemen wisselingen van gebeurtenissen waar, bijvoorbeeld licht of geluid. De wisselingen in die ruimte gaan zo snel, dat wij ze als een solide continuïteit ervaren. In andere gevallen zijn de wisselingen uitzonderlijk langzaam, zoals de wisselingen van dag en nacht, of van de seizoenen, of, zo je wilt, van een leven. De continuïteit die wij ervaren bestaat in feite uit niets anders dan heel snelle wisselingen. Maar er zit altijd ruimte, beschikbaarheid, als basis in. Zelfs in het atoom. Wij hebben de neiging die zijde te negeren, maar zij is er wel. Omdat dit de basis is van creatie en manifestatie, is iedereen op zijn eigen manier op zoek naar die eenwording met de leegte, dat enkelvoudige bewustzijn. Men zoekt die uiteraard op verschillende niveaus, maar de basisbeweging is hetzelfde.

Wij zien dit met name duidelijk in de seksualiteit en in de liefde, omdat zij ruimtelijk zijn en ruimte geven. Daarin is het bijna onmogelijk te denken; de paren der tegenstellingen zijn tijdelijk nagenoeg opgeheven. Die ervaring verwijst naar onze essentie. Hetzelfde geldt voor buitengewone sportprestaties waarbij het ook om een soort eenwording gaat. Zo ligt dat ook bij muziek, dans en vele andere activiteiten. Die leegte is er tevens tijdens de diepe droomloze slaap. Vandaar dat iedereen graag slaapt. En zoals je weet leidt een verstoorde slaap tot moeheid en geïrriteerdheid van het fysieke mechanisme.

Met andere woorden, ook hier geldt weer het evenwicht en de afwisseling van gebeurtenissen.

Ook wanneer een begeerd object binnen je bereik gekomen is, vooral nadat er veel moeite voor gedaan is, ontstaat een soort stilstand van het projectiemechanisme. Het beoogde doel is bereikt. Die stilstand duurt enige tijd en wij ervaren geluk – omdat het gelukt is. En daarna projecteren wij onszelf wederom een nieuw doel. Wat de meeste mensen ontgaat is dat het geluk niet afhangt van het object, maar van de stilstand van het projectiemechanisme. Met andere woorden: de leegte. Vandaar dat de jacht op objecten steeds gecontinueerd moet worden. Deze vormen van activiteit geven een gevoel van eenwording van waarnemer en waargenomene. Het komt mij voor dat iedereen daarnaar op zoek is. Naar die eenwording. Uiteraard op verschillende niveaus, maar de basisbeweging is dezelfde.

B: Waarom is de mens daarnaar op zoek?

A: Omdat zijn oorspronkelijke natuur ruimte, leegte, beschikbaarheid en bewustzijn is.

B: Is dat geen gedachtenconstructie?

A: Elke gedachtenconstructie wordt voorafgegaan door het bewustzijn dat de constructie kan waarnemen. Eerst is er die ruimte. In het bewustzijn verschijnt die constructie. Geen enkele constructie of formule kan het bewustzijn omvatten. Elke omschrijving zal per definitie een fragment weergeven. Bewustzijn kan in geen enkele formule of enig concept gepropt worden. Hoe kan het deel het totaal omvatten? Het totaal kan wel het deel bevatten. Daarom is het onmogelijk om als ik-structuur in enkelvoudig bewustzijn te transformeren. Juist dankzij de afwezigheid van die ik-structuur wordt het totaal

geopenbaard. Die afwezigheid van de ik-structuur manifesteert zich op het gevoelsniveau als sereniteit, op het denkniveau als helderheid, en op het lichaamsniveau als evenwicht en gezondheid. Wanneer men nu ook die toestand, die uiteraard tijdelijk is, niet claimt als 'ik', dan is er die vrijheid die niet 'voelt', die niet 'ervaren' wordt, maar ervaring *is*.

De motor van het zoeken is het niet ervaren van evenwicht, het spanningsveld van de paren der tegenstellingen. Al het spirituele zoeken is gebaseerd op het uit-evenwicht-zijn, een tekort dat gevoeld wordt en dat zich herstelt in evenwicht. Maar bij *wezenlijk* onderzoek ontdek je dat de zon opgaat in de avond. Het gevoel van evenwicht is nog steeds een balanceren.

B: Streeft u naar een constante piek-ervaring?

A: Wanneer je een constante piek-ervaring zou hebben, hetgeen onmogelijk is, zou je ontploffen. Een piek-ervaring is alleen mogelijk met haar tegenstelling, een dal-ervaring. Je zou niet weten wat groen was indien je geheel omgeven zou zijn door groen. Je kent groen alleen als tegenstelling met andere frequenties. De mens wordt misleid door de paren der tegenstellingen en ziet daardoor hun basis niet. Dit is de oorzaak van alle lijden.

Wat begrepen kan worden is dat de paren der tegenstellingen gezien worden in het bewustzijn, als drager van beide. Zoals het yin-yangsymbool uit het oude China, waarin de positieve en negatieve aspecten gedragen worden in de leegte. Zij kunnen zich alleen manifesteren in die leegte.

B: Die leegte waarover u sprak, kun je die ook stilte noemen?

A: Je kunt het elke naam geven die je maar wilt, maar

de benoeming van de stilte *is* de stilte niet, de benoeming van leegte *is* de leegte niet. Wij zien het woord aan voor het ding. Dit heb je ongetwijfeld reeds eerder gehoord, maar het is kennelijk niet diep tot je doorgedrongen. Je kunt de afwezigheid van geluid stilte noemen, maar daarmee ken je de stilte niet. Bovendien, hoe wil je stilte waarnemen? Je kunt alleen geluiden waarnemen; strikt genomen bestaat die stilte niet.

Men heeft proeven gedaan door mensen op te sluiten in een volkomen geluiddichte kamer; deze mensen werden na een aantal uren volkomen krankzinnig van het geruis van hun bloedsomloop en het geklop van hun hart. Volkomen stilte bestaat niet. Noch fysiek, noch mentaal. Je kent alleen maar bewegingen, en wisselingen van objecten.

B: Wat is eigenlijk het doel van deze bijeenkomsten?

A: Op de een of andere manier zijn wij hier bij elkaar gekomen omdat er belangen zijn aan de kant van de spreker en de luisteraar, anders was deze samenstelling niet mogelijk. Aan de kant van de spreker is er wellicht de behoefte zichzelf uit te drukken, handelend vanuit de impulsen van de mensen die hem komen bezoeken. De mensen reageren op de impulsen van de spreker en er ontstaat een wisseling van energieën die, naar de spreker hoopt, tot helderheid leidt. In India noemt men dit soort bijeenkomsten *satsang*, hetgeen betekent: 'de ontmoeting met de heiligen'. Maar de juiste vertaling is: 'de ontmoeting met helderheid, het zuivere', de ontmoeting met het frictieloze.

In de eerste plaats betekent dit dat er niets *moet*, omdat een ont-moeting een niet-moeten inhoudt. Zodra er een 'moeten' of 'willen' ontstaat, is er geen sprake van ontmoeten. Een werkelijke ontmoeting, ook tussen twee mensen, wordt pas mogelijk wanneer er niets moet. Moeten is altijd een frictie. Ontmoeting en het frictieloze is dus een en hetzelfde.

Op de bodem van je hart ben je het frictieloze, altijd ontmoetende zelf. Maar deze helderheid lijkt bezoedeld met allerlei zaken. Zo ontstaat het idee dat je wat moet gaan *doen* om daar verandering in te brengen. Je bent dus ontevreden. Met andere woorden, je gaat op zoek naar helderheid, oplossing, opluchting, *moksha*, verlichting. Maar je ziet niet dat al het zoeken naar verlichting enzovoort, een zichzelf instandhoudend mechanisme is. Je bent bezig met denken, dat wil zeggen met concepten, de zelfgeschapen problemen op te lossen, en dat is onmogelijk. Je kunt met het denken de problemen niet oplossen, want denken *is* het probleem. Hoe kan een zwaard zichzelf snijden? Hoe kun je bloed met bloed wewassen?

Dus waarmee je moet beginnen is te zien dat er geen oplossingen zijn. Want met de hoop op oplossingen die je door allerlei leraren op de supermarkt van bewustwording worden gepresenteerd, houd je de vicieuze cirkel in stand en kijk je nooit naar het probleem. Je zoeken naar oplossingen, je hele investering in verlichting, is niets anders dan één groot afweermechanisme om het probleem maar niet te *zien*. Je kijkt alleen naar de oplossingen, en die zijn er niet. Je bent niet geïnteresseerd in problemen, alleen maar in oplossingen.

Deze hoop en dit geloof in oplossingen zijn gecreëerd door het denken, nota bene de maker van de problemen! Dat is de beweging, en met die beweging ga je het graf in! Elke poging tot een oplossing te komen is het uit de weg gaan van het probleem. En de meesten van ons hier komen voor oplossingen van hun problemen. Veel mensen die hier komen zijn al overal geweest. Bij Krishnamurti, bij Rajneesh, bij Muktananda enzovoort. Ze hebben van alles geprobeerd: hatha yoga, meditatie, therapieën, maar het heeft ze niet geholpen hun basis-dilemma op te lossen. Hou me ten goede, ik zeg niet dat je geen hatha yoga moet doen, of niet moet mediteren. Wanneer

je het leuk vindt, moet je het zeker doen. Maar het zal je basis-dilemma niet oplossen. Een soepel lichaam is natuurlijk beter dan een stijf lichaam, hoewel het op den duur toch stijf wordt. Ik heb niets tegen doodgaan, maar je bent er de volgende dag zo stijf van!

B: U ziet dus geen oplossing?

A: Ik zie geen problemen, en daarom geen oplossingen.

B: We kunnen dus niets doen?

A: Zie goed dat elk doen, elk streven, elke inspanning, elke beweging naar een oplossing of doel de ontkenning van het probleem is. Problemen en oplossingen gaan altijd samen. Waar geen probleem is, is geen oplossing.

Zie dat al je geploeter, al je 'werken aan', je streven, je inspanningen, je meditatie, nergens toe leiden. Zij leiden alleen af van wat zich staat te verdringen om zich aan je duidelijk te maken. Door niets te doen, dus niet door niets te gaan doen als nieuwe oplossing, maar door werkelijk niets te doen, krijgen het lichaam en de psyche de kans zich te manifesteren op hun natuurlijke basis. Dat is geen 'speciaal gevoel', geen speciale staat van bewustzijn, geen hoger of lager, geen *moksha*, geen verlichting of niet-verlichting, want dat zijn allemaal benoemen van wat zich niet benoemen laat. Het is een vrijheid die niet ervaren kan worden.

(18 februari 1982)

5

Enkelvoudig bewustzijn

ALEXANDER: Tot inzicht komen is wezenlijk en totaal zien dat je nergens aan vastzit. Zo gezien is gebondenheid denken dat je vastzit aan de dingen. Wanneer je doodmoe op je bed valt, ben je zonder de geringste moeite 'waarnemer' van het feit dat je doodmoe bent; iets in je staat dus buiten die moeheid. In zekere zin geldt dat voor alle situaties. Vanaf het moment dat je geboren bent tot het moment dat je sterft, ben je de waarnemer van de dingen. Misschien dat we ons allerlei dingen niet herinneren, maar een gat in je geheugen is niet een gat in je bestaan. Wanneer je zegt dat je je bewust wordt van iets, dan gaat daar reeds bewustzijn aan vooraf. De voorwaarde voor de inhoud van het bewustzijn is bewustzijn zelf. De verwarring ligt in de term 'het bewustzijn' – dat geeft het idee van een object. Maar aan het bewustzijn kunnen geen eigenschappen worden toegekend. Bewustzijn is geen object en kan nooit geobjectiveerd worden. Aan elk object gaat bewustzijn vooraf.

BEZOEKER: Maar wij zitten hier om dat te ontdekken en dat kan dus kennelijk niet.

A: Strikt genomen niet, maar door diepgaand onderzoek kan veel gezien worden.

B: Soms ben ik mij zo ontzettend bewust van mijn een-

zaamheid... Het lijkt alsof mijn enige streven is om wezenlijk geluk te vinden, dat schijnt echter maar niet te lukken.

A: De mens heeft een vreemd lot; hij is tegelijkertijd getuige en verdachte van zichzelf. Dat maakt dat hij zich vervreemdt van zichzelf en van anderen. Tegelijkertijd probeert hij, via die gespleten verhouding met zichzelf, een soort enkelvoudig bewustzijn te bereiken. Dit leidt tot een heilloos resultaat. De uitkomst kan niet anders zijn dan het gegeven. In al je gretige handelingen ligt aan het einde de verwachte beloning: dat enkelvoudige bewustzijn – dát is de motor van je zoeken. Zodra je extatisch bent, houdt je zoeken op en wil je verdrinken in de extase en die continueren. Op zijn beurt houdt dat weer andere mechanismen gaande.

Wat ik wil dat je begrijpt is dat alleen door een diepgaand onderzoek dit soort zaken kunnen worden opgelost. En niet door een aanval of aanpassing vanuit je gespleten toestand. Je bent op zoek naar dat enkelvoudige bewustzijn omdat dat je wezenlijke thuis is. Je weet heel goed dat je niet constant piek-ervaringen kunt hebben; je weet heel goed dat er tijdens een voorstelling verschil is tussen het moment dat het doek opgaat en het moment dat het doek valt. Dat is niet hetzelfde. Zoek naar datgene wat je nooit verlaat. Zelf-realisatie is de doorbreking van de vicieuze cirkel van het zoeken; het vinden is aan jou.

B: Ik denk dat ik het theoretisch allemaal wel kan bevatten, maar de praktijk is zo moeilijk!

A: Er is geen verschil tussen theorie en praktijk; dat bestaat alleen maar in je denken. In werkelijkheid is alles tegelijkertijd. Creëer geen onnodige problemen. Blokkeer jezelf niet door zulke gedachten. Zulke gedachten werken niet voor je, ze blokkeren je. Wanneer iets grondig gezien

is, volgt spontaan de praktijk. Zie daarom eerst, dan komt het doen vanzelf. En indien dat 'doen' er niet is, dan zijn er allerlei zaken op een dieper niveau nog niet gezien. Zie wat je wezenlijke stabiliteit is, want zonder die stabiliteit zul je niet bereid zijn je zelfbewustzijn onder ogen te zien en te aanvaarden.

B: Hoe kan ik beoordelen of u verlicht bent?

A: Wat een vraag! Je zult het nooit weten, omdat verlichting voor jou een idee is, een concept. Alleen wanneer je bereid bent alle ideeën over verlichting los te laten bestaat de kans dat we elkaar wezenlijk zullen ontmoeten. Houd je niet bezig met dit soort vragen; ze zijn volkomen onbelangrijk en een teken van afweer. Je verliest tijd met inlichtingen inwinnen en gedrag vergelijken. Er zijn geen maatstaven en criteria om te beoordelen of iemand verlicht is. Verlichting is een idee en slechts een verwijzing naar iets levends en stabiels.

B: Ik weet eigenlijk niet wat ik bij u zoek. U vertelt ons dingen en verwijst naar iets waar ik niet bij kan.

A: Wat ik te zeggen heb wil je helemaal niet horen! Ik heb je al herhaalde malen gezegd dat je basis-dilemma, namelijk dat het verlangen naar de dood en de wil om te leven zich tegelijkertijd in je verdringen, je moeilijkheid is. Aan de ene kant wil je eigenlijk dood en daar ben je bang voor, en aan de andere kant wil je leven en daar ben je ook bang voor. Je wilt dood en leven, tegelijkertijd. En dat kan niet. Dit dilemma manifesteert zich elke ochtend als je wakker wordt. Je wilt dit, maar ook dat. Het is je basis-dilemma: de schijnbare keuze tussen twee onmogelijkheden, want het een sluit het andere uit. Dát is het dilemma dat moet worden opgelost.

Ga heel diep op die toestand in. Je wordt door krachten

die je niet kent gedreven, naar leven, naar dood, naar seks enzovoort. Je zult een centrum moeten vinden in je innerlijk; je moet je centreren. Vanuit dat centrum zal het dilemma zich oplossen, nooit van buitenaf. Al denk je jaren of je hele leven na over dat dilemma, nooit zul je bevredigende antwoorden vinden, want het is je basis-angst. Geen enkel concept over leven of dood kan ook maar een spat realiteit bevatten. Het denken vraagt om een oplossing, maar in het denken ligt de oplossing niet.

Het bestaan laat zien dat leven en dood elkaars tegenstelling zijn. Leven betekent niet dood zijn; je kunt nu eenmaal niet een beetje dood zijn. Óf je leeft, óf je bent dood. Als er geen leven is, ben je dood. Ook al ben je halfdood, je leeft nog steeds. Óf je slaapt, óf je bent wakker. Het moment dat je weet dat je wakker bent, slaap je niet meer. Ga af op je eigen ervaring en leef niet met tweedehands informatie. Onderzoek diep wat wezenlijk waar is, en rust, sereniteit en kracht zullen daarvan het resultaat zijn. Het is aan jou om te doen.

(12 december 1982)

6

De illusie van het ik-principe

ALEXANDER: Het idee geboren te zijn houdt de logische consequentie in van het idee dat je eens zult sterven en verdwijnen. Het gevoel iemand te zijn leidt onherroepelijk tot de gedachte eens niemand te zijn. Het een nodigt het ander uit. Wij hebben het bestaan teruggebracht tot een verzameling ideeën, maar het concrete leven is geen idee en is ook niet te begrijpen; het is niet te bevatten. Alleen concepten zijn te bevatten. Alle mystici zijn tot het inzicht gekomen dat het bestaan onbegrijpelijk is. Het bestaan, het leven, kan niet tot een idee worden gemaakt. Ook is datgene waarvoor je jezelf aanziet een volkomen bedrieglijke identiteit die op een idee berust. En die bedrieglijke identiteit is je lijden.

Door onderscheidingsvermogen, gecombineerd met intelligentie en innerlijke kracht, kan de illusie van een 'ik-principe' worden doorzien, en daardoor verliest het onmiddellijk zijn kracht. Aan de basis zul je zien dat zo'n identiteit helemaal niet kan bestaan en daarmee is een crisis uitgesloten. Een identiteit aannemen betekent de dingen in een concept proppen en je ermee vereenzelvigen.

BEZOEKER: Put je die innerlijke kracht uit het doen van hatha yoga?

A: Het is een mogelijkheid, maar de beste krachtbron is liefde. Uit liefde put je de meeste kracht. Uiteindelijk wordt alles uit liefde gedaan. Liefde is het centrum van je bestaan. Dit weet je intuïtief best, maar je klaagt dat je er geen contact mee hebt. Het contact leggen met die liefdesbron is yoga of religie: opnieuw de verbinding leggen met je wezenlijke natuur.

Religiositeit, godsdienst, Zelf-verwerkelijking hebben eigenlijk één ding gemeen: opheffing van de fundamentele gespletenheid. Misschien zeg je dat je de oorsprong van je wezenlijke natuur zoekt, maar dat kun je alleen zeggen omdat je meent dat je er los van staat. Het *idee* los te staan van je oorspronkelijke natuur is de fundamentele gespletenheid. Alle religies en yoga willen die schijnbreuk herstellen. Ik zeg met opzet 'schijnbreuk', want in werkelijkheid is er niets verbroken. Het zelfbewustzijn is verantwoordelijk voor deze misvatting: niet Bewustzijn, maar het zelfbewustzijn, het ik-principe. Dát creëert de illusie dat *jij* er bent, en dat er een persoonlijkheid is. De opheffing van deze gespletenheid wordt in het Westen *unio mystica* genoemd en in India *moksha*. Maar beide verwijzen naar absoluut een en hetzelfde beginsel. Wie die gespletenheid niet opgeheven heeft, waant zich in moeilijkheden.

De mens is van nature diep religieus. Hij voelt de afgescheidenheid van zijn oorspronkelijke natuur via het zelfbewustzijn – via lichaam, denken en voelen. Dat is bewustwording. De bewustwording van het zelfbewustzijn is de oorzaak van de afscheiding. De weg terug is yoga en religie.

B: Wat is dan die gespletenheid?

A: De spanning tussen het zelfbewustzijn en je wezenlijke natuur.

B: Wat is de oorzaak van die gespletenheid? Waarom

heeft het zelfbewustzijn zich afgescheiden van het wezenlijke Zelf?

A: Dat is een van de meest absurde vragen die je kunt stellen, omdat je er dan vanuit gaat dat er, voordat die gespletenheid ontstond, een 'ik' bestond dat het Zelf met lichaam, denken en voelen identificeerde. Deze vraag is absurd en gebaseerd op vooronderstellingen.

B: De oosterling neigt meer naar de binnenwereld en de westerling naar de buitenwereld. De oosterling is kennelijk in staat gebleken een niet-stoffelijke wereld te scheppen?

A: Nee, vergis je niet. Die zogenaamde binnenwereld is net zo stoffelijk als elk ander ding, zij speelt zich alleen op een ijler niveau af. Het is belangrijk in de gaten te houden dat het bewustzijn waar we het hier over hebben, uiteindelijk de enige realiteit is voor de inhoud van dat bewustzijn. Of die nu bestaat uit subtielere lagen of uit keihard materialisme maakt geen wezenlijk verschil voor dat ene, onveranderlijke Bewustzijn. Dat bewuste Zijn alleen is de katalysator en maakt de dingen mogelijk. Begrijp goed dat alle bevrijdingswegen, en wel in het bijzonder Advaita Vedanta, in de kern zeggen: die wezenlijke natuur, dat goddelijke principe is het bewustzijn zelf. Maar jij als vereenzelvigd wezen verwacht uit onwetendheid bewustzijn met iets anders dan wat het is. Iets kan niet iets anders zijn dan dat waar het uit voortkomt; en alles komt voort uit, ontspruit in, wordt gezien door en verdwijnt wederom in dat bewuste Zijn.

Kijken we nu naar de zogeheten westerse mens die bezig is met kernfysica en allerlei diepgaand onderzoek, dan komt die uiteindelijk tot dezelfde verbijsterende conclusie. Dat kan ook niet anders, want waarheid is waarheid, hoe je haar ook vindt.

De moeilijkheid is dat wij ideeën over het bewustzijn hebben aangeleerd en de uitdrukking ofte wel de *inhoud* van het bewustzijn aanzien voor onszelf. De waarheid is echter dat alleen het bewustzijn zelf ons onveranderlijke Zelf is, en dat geen beschouwing over bewustzijn de uiteindelijke waarheid is. Wij zijn gaan denken dat wij zijn wat wij zien, en wij zien niet in dat wij het middel zijn waardoor wij kunnen zien. Als manifestatie, als lichaam-denken-voelen, zijn wij een van de vele uitdrukkingen van dat bewustzijn, maar onze oorsprong, ons wezen kan niet verschillend zijn van wie of wat dan ook. Verschillen zijn alleen mogelijk in vorm. Elk blad aan een boom is de uitdrukking van dat Ene en is in essentie niet verschillend van ons. Alleen de vorm is anders. Wij mensen hebben natuurlijk wel oneindig veel mogelijkheden om ons uit te drukken en te manifesteren dan de blaadjes aan een boom.

Ons zelfbewustzijn maakt dat wij ons in moeilijkheden weten. Wanneer je dat fundamenteel wilt oplossen, moet je bij de bron zijn, bij de wortel van de illusie, *mula maya*. In de bron van de rivier is het water zuiver, maar aan de monding van de rivier is het dat niet meer vanwege alle rommel en gif van de wereld. Yoga is één techniek om terug te keren naar die bron, de kern, Advaita Vedanta een andere, Zen weer een andere, enzovoort. Overal waar je tot de kern van de zaak doordringt, zul je hetzelfde aantreffen. Misschien verhuld in codes die je niet begrijpt, misschien vermomd in talloze conventies, misschien verhuld door schemerteksten, of door een geheim voorbehoud. Misschien op alle mogelijke en onmogelijke manieren beschermd, maar uiteindelijk zul je de universaliteit van alles helder zien. *Tat tvam asi*, 'Dat ben jij': Bewustzijn zelf, niet de *inhoud* ervan. Het doet er niet toe of dat leuk is of niet, want Bewustzijn trekt zich niets aan van je talloze opvattingen. Wie waarheid wil kennen deinst

niet terug als iets niet leuk is of wanneer het niet correspondeert met eerdere opvattingen. Die opvattingen zullen plaats moeten maken voor waarheid.

Advaita is in zekere zin meedogenloos wat het onderzoek betreft, maar waarheid doorstaat het meest kritische onderzoek. Dat is een feit. Begrijp me goed: het gaat hier over de absolute waarheid en niet over een relatieve waarheid.

De lotusbloem is het symbool van de Advaita Vedanta; de lotus groeit vanuit duisternis en modder door het water naar het licht en dan ontvouwt er zich een prachtige bloem boven het water. Hij staat symbool voor het bestaan in de wereld. De lotusbloem wordt in het water geboren, groeit in het water, maar is zelf niet nat. Met andere woorden, de mens kan leven *in* de wereld maar hoeft niet *van* de wereld te zijn. Dat is de staat van een Zelf-gerealiseerd mens.

Zelf-realisatie drukt zich ook uit in je handelingen. Wanneer eenmaal het wezenlijke gezien is, volgt de praktijk vanzelf. Die praktijk is een natuurlijk resultaat van de Zelf-verwerkelijking. Dan is yoga *doen* veranderd in yoga *zijn*: de verbinding is gelegd, je bent klaar. Hoe je je dan verder uitdrukt zal een verrassing blijven, omdat ieder vogeltje zingt zoals het gebekt is.

B: Kun je zeggen dat er op dat niveau geen problemen zijn?

A: Problemen doen zich uitsluitend voor op het niveau van lichaam, denken en voelen; niet op het niveau van het spirituele.

B: U wilt toch niet beweren dat er helemaal geen moeilijkheden zijn? Het leven in deze wereld geeft toch de onvermijdelijke moeilijkheden van het overgeleverd zijn aan elementen en problemen?

A: Ik beweer niet dat er geen tegenstellingen of weerstanden zijn! Alles drukt zich uit in tegenstellingen, maar waar ik naar verwijst is een toestand die vrij is van alle tegenstellingen en problemen. Nogmaals, op het niveau van lichaam, denken en voelen zullen er altijd tegenstellingen en problemen zijn. Wat ik zeg is dat, als je je realiseert wat je werkelijk bent, de zogenaamde problemen van deze objectieve wereld geen onoverkomelijke problemen zullen zijn.

B: Ik denk dat u niet alles zegt wat u te zeggen hebt.

A: Laat de impulsen van jou komen, wacht niet af tot er iets gaat gebeuren van mijn kant. Vanuit mijn standpunt heb ik niets te zeggen. Wat wil je weten?

B: Ik denk dat er, ondanks het feit dat u dat steeds tegenspreekt, toch meer is dan wat je kunt zien. Gedachten zijn er bijvoorbeeld ook, maar die zie je niet.

A: Hoe kun je dan over je gedachten spreken als je ze niet ziet, als je die gedachten niet waarneemt? Er zijn ongelooflijk veel zaken die we zo maar aannemen terwijl we ons nooit gerealiseerd hebben of het nu wel waar is wat we zeggen. Wat we goed dienen te begrijpen is dat we het hier niet hebben over magie, over ufo's enzovoort. Toen de bloeddruk nog niet was ontdekt, had niemand last van te hoge bloeddruk. Toen kanker onbekend was, ging er niemand dood aan kanker. Vroeger ging je gewoon dood. Vroeger – en nu spreek ik wel over heel lang geleden – zag men niet eens het verband tussen copuleren en het krijgen van kinderen. Door het menselijk onderscheidingsvermogen is men op een gegeven moment dat verband gaan zien. Het weten, het 'ergens weet van hebben', het kennen is verantwoordelijk voor de invulling van de wereld. Stel dat wij niets zouden weten van al

die atoombommen die op ons gericht staan, dan zouden we er niet bang voor zijn. De kennis ervan creëert angst. Denken creëert de angst. Dat behoort allemaal tot het mentale gebied.

B: Ik begrijp wel wat u wilt zeggen, maar ik ben het er niet mee eens dat de dingen er niet zijn als je er niet aan denkt of er geen weet van hebt. Ze zijn er wel!

A: Ze bestaan alleen als gedachten; niet in werkelijkheid. De wereld is een voorstelling van het denken; er is geen reële werkelijkheid te ontdekken. Niemand ervaart de wereld hetzelfde, iedereen leeft in zijn eigen geprojecteerde wereld – gecreëerd door angsten en verlangens. Wat de echte werkelijkheid is blijft onduidelijk. Nu werk je alleen maar aan je eigen angsten en verlangens, niet aan een wereld.

Je werkt hoogstens aan je eigen gecreëerde wereld. Het kennen van een wereld bewijst alleen het bestaan van het *kennen* – niet van een wereld. Het moment dat je bewust wordt, creëer je een wereld aan de hand van tegenstellingen: goed en kwaad, licht en donker enzovoort. In werkelijkheid hebben zij geen realiteit. Wanneer je iets benoemt als lelijk, ontstaat ook mooi. Introducer ik een oplossing, dan introduceer ik een probleem; alle tegenstellingen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Want het denken voltrekt zich zonder uitzondering door middel van tegenstellingen. Daar is niets aan te doen. Leven en dood, warm en koud, verlichting en onwetendheid. Er is altijd een tegenstelling. Alles heeft een tegenstelling omdat je alleen maar in tegenstellingen kunt denken. Anders zou je geen referentiekader hebben. Het benoemen van de dingen is nodig om te kunnen overleven. Wat ik duidelijk wil maken is dat we dingen benoemen die we eigenlijk niet kennen. Maar realiseer je dat het

benoemingen zijn en dat de benoeming nooit het ding zelf is.

(18 december 1982)

7

Je tekort wordt tot zoeken

ALEXANDER: De meesten van ons zijn op zoek naar iets speciaals, iets buitengewoons, iets wat de moeite waard is. Maar om van het begin af aan tijdens de bijeenkomsten die we de komende dagen met elkaar zullen hebben heel duidelijk en open te zijn: het gaat hier niet over iets buitengewoons. Noch aan jullie, noch aan mij is iets buitengewoons. Dit lijkt mij van enorm belang, omdat het min of meer een gebruik geworden is in kringen van mensen die 'het spirituele', 'het hogere' zoeken, dat er tenminste iets speciaals moet zijn aan de spreker. Wellicht kan ik de mensen die mij komen bezoeken niet verhinderen toch iets speciaals aan mij of in wat hier gebeurt te zien, maar dat genoeg is geheel aan hun kant. Ik zeg dit omdat het gebruikelijk is een soort sfeer te creëren en in stand te houden die niets, maar dan ook niets te maken heeft met waar het hier om gaat. Het gaat hier dus niet om iets buitengewoons, eerder om iets natuurlijks, iets heel vanzelfsprekends. Op het moment dat jullie denken of het vermoeden krijgen dat ik 'speciaal' ben, is er een scheiding geboren die tot vreemde ingewikkeldheden kan leiden. Wanneer jullie het prefereren, om uiteenlopende redenen, om van mij iets te maken wat ik niet ben, lopen jullie tevens de kans dat juist datgene je ontgaat waar het tijdens deze bijeenkomsten om draait.

Om een goed inzicht te krijgen in hetgeen hier gezegd

wordt, is het van belang te beginnen bij het begin. Dat begin is de diepe wens van elk mens om speciaal te zijn – hij wil niet gewoon zijn; en dat is een van de vele bewegingen van het zoeken. Dit zoeken naar het ‘andere’ is natuurlijk altijd een zoeken naar iets anders dan wat er *nu* is. Met andere woorden, er is geen aanvaarding van je eerste gegeven. Er is sprake van een doormidden hakken, een versplinteren van wat niet te scheiden is. Een scheiding, een splitsing.

De mens is zich over het algemeen niet bewust dat zijn hele zoeken een anders willen zijn inhoudt. Iets bijzonders zijn, in tegenstelling tot wat hij aantreft in de gewone wereld. De mens, een wonderlijk verschijnsel op zoek naar voedsel, kleding en onderdak. En, wanneer die verlangens vervuld zijn, op zoek naar respect, vervulling en liefde.

Waarom komen wij hier deze dagen bij elkaar? Zonder twijfel omdat er ergens in je wezen een tekort gevoeld wordt. Wij gaan naar bij-een-komsten zoals deze met het idee dat er iets te halen valt, iets speciaals, iets geheel anders dan het gewone leven. Iets wat zich onderscheidt van het alledaagse. Gevoed door de dagelijkse ervaring van algemeenheid en oppervlakkigheid. Door het gevoel dat je leven niets bijzonders is. Je vermoedt dat er iets anders te vinden is dan je alledaagse leven. Je noemt dat bevrijding, *moksha*, *nirwana*, verlichting of God, en daarmee plaats je al deze dingen buiten je en buiten je dagelijks leven.

Er is dus een tekort. Als ik jullie mag uitnodigen in te gaan op wat jullie zoeken, of op wat jullie tekort is, dan kunnen we misschien tot een gesprek komen.

BEZOEKER: U zegt: er is niets buitengewoons aan de mens. Maar ik heb daar geen vrede mee; ik zie de mensenmassa's en ik weet dat ik daar zelf ook bij hoor. Toch denk

ik dat er meer dan dat is.

A: Waarom denk je dat er meer dan dat is?

B: Dat voel ik zo... ik ben er niet zeker van. Ik zou er verder over willen praten.

A: Meer dan wat je zelf kunt zien is geleend, zo niet gestolen. Wat er nu is, is er; de rest is een verzinsel, mentale projecties. Maar dat kun je niet accepteren. Je kunt de grijze mierenhoop van alledag niet aanvaarden, daarom verzijn je kleuren. Zoals iemand die zichzelf steeds ouder ziet worden nog steeds leeft met de beelden van twintig jaar geleden en daarmee flirt. Maar de natuurwetten trekken zich daar niets van aan. Je kunt eenvoudigweg de gang des levens niet aanvaarden. Om die reden ga je op zoek, maar naar wat?

B: Naar geluk.

A: Ben je nu niet gelukkig?

B: Redelijk.

A: Redelijk gelukkig is niet gelukkig. Redelijk gelukkig heeft betrekking op het verstand. Het verstand kan niet gelukkig zijn.

B: Goed, ik ben gelukkig.

A: Waarom ben je dan hier?

B: Ik vind het hier leuk.

A: Het woord ‘gelukkig’ komt van lukken; als iets lukt ben je voor even gelukkig. Je ziet bijvoorbeeld een prachtige man of vrouw en je denkt: als ik daar eens een avondje mee kon doorbrengen! En daar sta je dan op het station in Utrecht, en ja hoor, daar staat die persoon. Dan loop je erop af en je zegt: ‘Ik heb het onweerstaanbare gevoel

dat u de enige ware voor mij bent.' En dan zegt die persoon: 'Ik wou dat ik van u hetzelfde kon zeggen!' Tja, dan ben je ongelukkig, omdat het niet lukt. Want wanneer die persoon zou zeggen: 'Daar heb ik nu de laatste drie maanden op zitten wachten', dan ben je gelukkig! Dan ben je in de zevende hemel en vergeet je helemaal dat je op zoek was naar verlichting en de hogere zaken des levens. Dat is in ieder geval het geluk van de wereld, en het is prachtig.

B: Goed, ik begrijp wat u bedoelt, maar ik ben zelfs argwanend geworden jegens geluk.

A: Wat je wilt is heel natuurlijk. Ontsnappen aan die bewegingen die pijn doen. Wanneer het goed met je gaat wil je helemaal niet ontsnappen aan die bewegingen, dan wil je ze omhelzen. Eigenlijk gebruik je heel je denken en voelen om de dingen des levens in die vorm te proppen die jij het meest geschikt vindt. Je bent als iemand die in de herfst de blaadjes gaat oprapen, ze groen schildert en ze daarna aan de takken wil gaan plakken. Zo iemand is op zijn minst een beetje vreemd, nietwaar? Maar wat is het verschil met jouw pogingen? Je bent altijd bezig het onvermijdelijke te vermijden, je zwemt als een zalm tegen de stroom op. Je hebt misschien al honderd keer gezien dat het geen enkele zin heeft, maar je blijft het proberen. Die stuwende kracht noem ik de strategie van de hoop, de beweging van het zoeken. Wanneer je liefdevol naar je leven kijkt, naar je inspanningen, naar je drijfveren, je motieven, je ontmoetingen, stel jezelf dan de vraag: waar heeft het nu uiteindelijk toe geleid?

Voor de meeste mensen luidt het antwoord dat ze net zover zijn als toen ze begonnen, een beetje meer ontmoedigd weliswaar, maar zeker niet gelukkiger. Stel jezelf dus de vraag: wat heb ik nu eigenlijk begrepen van mezelf?

B: Ik geloof dat ik op zoek ben naar een situatie waarin ik volkomen spontaan kan reageren op iedere situatie die ik in mijn leven tegenkom.

A: Is dat je gevoelde tekort? Je weet niet hoe je moet reageren op situaties, je wilt spontaan zijn. Dat is natuurlijk al een spontane reactie op een situatie. Je tekort is wat je wilt of wat je niet wilt. Wanneer je een partner zoekt, is er ergens een tekort. Wil je geen partner, dan is er ook ergens een tekort. Niet willen is ook willen. Je wilt iets, of je wilt iets niet. Beide bewegingen zijn gevoelde tekorten. Om te beginnen: veroordeel dit niet, noch je willen, noch je niet-willen. Zie het als een gegeven. Het is een gegeven van het leven. Je bent niet vrij iets te willen of iets niet te willen. Het is gewoon een feit. Je wilt iets, of je wilt iets niet. Oké. Weet dat het een gevoeld tekort is, meer niet. Een paar dagen later wil je wat je eerst wilde misschien niet. Oké, ook een gegeven. Observeer die bewegingen van willen en niet-willen zonder verstrikt te raken, zonder te veroordelen.

Je zult ergens moeten beginnen, begin dan zonder te veroordelen, precies waar je bent. Tot nu toe heb je misschien wel allerlei systemen zoals yoga en meditatie gebruikt om je tekorten niet onder ogen te zien, misschien is dat wel je hele zoeken geworden. Met andere woorden, je wilt in balans komen, in evenwicht. Je wilt gecentreerd zijn. Begrijp goed, iemand die gelukkig is hoeft niet gelukkig te worden, iemand die vrij is hoeft niet vrij te worden.

Ik zal jullie een aardige anekdote vertellen. Er leefde in Zuid-India in de jaren vijftig een groot leermeester. Zijn naam was Shri Krishna Menon. Naast zijn rol als leermeester was hij ook officier van justitie en zodoende kwam hij nogal eens in aanraking met gevangenen. Soms moest hij overnachten in een cel, omdat er geen plaats

was in het hotel en hij niet meer op tijd naar huis kon. De volgende dag kon hij dan zo zijn cel uitlopen, in tegenstelling tot de gevangenen. Hij zag dit en realiseerde zich dat het met de mens eigenlijk net zo is. Hij kan elk moment uit zijn zogenaamde gevangenschap stappen. Maar sommige gevangenen geven er de voorkeur aan, zelfs wanneer ze vrijkomen, in de gevangenis te blijven. Alleen degenen die zich echt gevangen voelen, kiezen de vrijheid. Beiden maken deel uit van onze wereld.

Waar we hier op willen wijzen is dat alle bewegingen naar een doel, alle zoeken, ontstaan uit een niet in evenwicht zijn. Je hebt bijvoorbeeld honger, dan ga je wat eten. Het evenwicht gaat zich nu herstellen. Je hebt misschien te veel gegeten, dan moet je even wachten. Je bent uit evenwicht en een herstellingsproces is werkzaam. Of het nu gaat om een volle of een lege maag, er is iets uit evenwicht en daardoor wordt de beweging in gang gezet, en jij weet het.

Dit zichzelf in evenwicht brengende mechanisme betreft niet alleen het lichaam, maar ook de mentale gebieden, zoals gedachten en gevoelens. Natuurlijk is die onderverdeling maar bij wijze van spreken, want in werkelijkheid vormt die onderverdeling lichaam, denken en voelen een onverdeelde eenheid. Wat we heel helder kunnen zien is dat alles zich beweegt naar een natuurlijk evenwicht. Het gaat nu niet over de manier die wordt gebruikt om dat evenwicht tot stand te brengen; de manier waarop staat nu niet ter discussie. Veroordeel nooit de manier waarop het evenwicht zich herstelt, veroordeel nooit de middelen. Er is geen wezenlijk verschil tussen iemand die mediteert en iemand die het café bezoekt. Eigenlijk is het precies hetzelfde; wat mensen doen is een evenwicht herstellen, meer niet. Dat is helemaal geen ramp, behalve wanneer je het gaat veroordelen. Deze evenwichtzoekende beweging speelt zich af op individueel,

internationaal en universeel niveau. Dat is een basisgegeven. Wanneer je geen vriendschap sluit met deze beweging, keert zij zich tegen je.

Een van de belangrijkste fricties in jezelf is dat je jezelf hebt afgescheiden van wat er gebeurt en wat je ervaart. Wanneer je bijvoorbeeld ontzettend boos wordt, zo boos dat het je echt ont-zet, dan *ben* jij die boosheid, tenminste voor die enkele seconden. Vrijwel direct daarna zeg je: 'Ik had niet boos moeten zijn.' Direct na het feit ontken of verzwak je wat er eigenlijk echt gebeurd is. Even was je helemaal die boosheid. Zo erg zelfs dat het je helemaal ontzette. Je was buiten jezelf van woede. Begrijp goed wat dat betekent. Jij was buiten jezelf van woede. Maar was je echt buiten jezelf? Was je echt ontzet? In ieder geval was je getuige van wat er gebeurde. Dus iets in je was niet ontzet, iets in je was niet buiten zichzelf. Hoe zou dat kunnen? Maar toch, een paar seconden na die boosheid zeg je: 'Ik had niet boos moeten zijn.' Je ziet die boosheid als afgescheiden van jou. Dat doen we min of meer met alles. Wanneer we deze dingen wat aandacht geven, dan zien we duidelijk waar je de splitsing aanbrengt, waar je het leven gaat verdelen.

Goed, je wordt boos, er is niets anders dan die boosheid. Je voelt die enorme energie opkomen; dat is wat je dan bent. Wees getuige, wees gewaar wat er precies gebeurt. Onthoud dat je jezelf niet opdeelt, dat je geen fragment van jezelf maakt. Jij bent totaal, niet een fragment. Leven is iets totaals, breng er geen scheiding in aan.

In de natuur, en dus in ons eigen leven, zien we dat alles zich naar een evenwicht beweegt. Dat is de natuur, en daar zijn wij geen uitzondering op. Beleef jezelf niet afgescheiden van wat er gebeurt. Jij maakt deel uit van het totaal en het totaal maakt deel uit van jou. Maar je bent jezelf misschien gaan beleven als afgescheiden, als iemand die er eigenlijk niet bijhoort, die losstaat van

het geheel. Met in het achterhoofd de gedachte dat jij de dingen regelt, dat jij het laat gebeuren. Dat idee dat wij de dingen laten gebeuren en regelen uit zich in onze taal bijvoorbeeld in termen als: 'Denk je dat we het droog houden?' Alsof jij de hand in het weer hebt. Of: 'Laat jij je haar groeien?' Alsof jij je haar laat groeien. Onze taal zit vol met zulke uitdrukkingen waarbij de suggestie gewekt wordt dat jij de gang van zaken regelt in de natuur. Maar de natuur regelt zichzelf, inclusief de mens.

Wat wij hier voordragen, waar wij hier op wijzen is: maak een halt, een stop, een rustpauze. Want wij dreigen door die basisbeweging van het zichzelf herstellende evenwicht, en vooral door de identificatie daarmee, als door een cycloon te worden meegesleurd. Dit gebeurt niet alleen in ons eigen genoeglijke leventje, maar ook in relatie tot elkaar, en, als je wilt, in de wereld. Dit begin, dat halthouden, die pauze, is een uitnodiging te kijken hoe de dingen in elkaar zitten, omdat die 'dingen' zich aan de objectieve kant bevinden. De meesten van ons wensen niet te zien hoe de dingen in elkaar zitten en we blijven als consequentie daarvan doorhollen met allerlei onbenullige oplossinkjes en benauwde opvattingen, zowel ten aanzien van onszelf als ten aanzien van onze omgeving.

Dit rustpunt, deze haltmaking, vereist een aantal ingrediënten. In de eerste plaats moed, en in de tweede plaats betrokkenheid. Een vorm van passie om te willen weten, tot inzicht te willen komen. Maar de meesten van ons zijn bang, hebben liever illusies dan werkelijkheid en blijven liever in de ellende en moeilijkheden zitten, kortom in het 'vertrouwde', dan zich te wagen in iets nieuws, iets ongerepts. Wat dus onontbeerlijk is, is een enorme dosis moed om je eigen leven onder ogen te zien. Boeddha, Jezus en Shankara waren geen slappelingen, dat waren geen mensen zonder wilskracht. Ik voer deze mensen niet ten tonele als voorbeeld om ons aan te spiegelen, want

de dagen van Boeddha, Jezus en Shankara zijn voorgoed voorbij. Misschien zouden ze schrikken, misschien zouden ze verbaasd zijn als ze in onze tijd terug zouden komen. Misschien hadden ze het eigenlijk wel verwacht, maar ze zouden zeker zeggen: 'Kijk wat er van de levende waarheid is geworden, het is precies zo gegaan zoals het altijd ging.' Tegenwoordig is het niet anders dan in de dagen van Boeddha, Jezus of Shankara; hoewel de manifestatie er volslagen anders uitziet, is er wezenlijk weinig veranderd. Ook nu heeft de mens de mogelijkheid te kiezen: waarheid en waarachtigheid of illusie en leugen.

B: Maar hoe moeten wij in deze tijd dan verder?

A: In de eerste plaats: accepteer dat er geen 'verder' is. 'Verder' suggereert dat er iets anders is dan wat er is. Het is een subtiele strategie waarin je ontkent wat er is. Het laat zien dat je iets anders wilt. Op het niveau van de wereld en de vormen is dat aanvaardbaar en is die kracht verantwoordelijk voor veel veranderingen, maar wanneer wij het op het geestelijke, spirituele niveau projecteren komen we in de problemen.

Waarom ben je niet tevreden met je leven? Omdat die situatie, je eigen leven, geen vreugde kent. Geen levendigheid, geen sprankelende tinteling. Je leeft eigenlijk als een zombie, een levende dode. Vanuit die doodsheid, dat coma, ga je dromen en fantaseren als iemand die geen warmte, affectie en lichamelijk contact heeft. Zo iemand gaat daar van dromen; dat is heel natuurlijk, want de natuur wil die dingen in evenwicht hebben. Maar als je een zware conditionering hebt vanuit een godsdienst, dan ga je misschien wel denken dat je slecht bent, dat het niet goed is wat je droomt of denkt; dat jij verantwoordelijk bent voor wat je denkt en droomt. En in zo'n situatie kun je helemaal niets meer zien, dan kun

je helemaal niets meer voelen.

In India wordt de benadering waar we hier over trachten te spreken *jnana* genoemd. Shri Krishna Menon noemde het wel eens 'de kunst van het waarnemen'. Natuurlijk niet alleen het waarnemen met de ogen, maar totaal, met je hele wezen.

B: Er wordt wel eens gezegd: Wees tevreden met wat je hebt. Is dat wat u bedoelt?

A: Dat moet wel tot ontevredenheid leiden, want je hebt niets. Het leven laat je zien dat alles je afgepakt kan worden. Je hebt niets, je denkt dat je hebt, we spreken zelfs van lief-hebben. Vrijheid en liefde is van je hoofd tot je voeten zien en weten dat er in de hele kosmos niets te vinden is wat van jou is. Het lichaam en de hersenen waar je alles mee bedenkt heb je te danken aan het liefdesspel van je vader en moeder. Uit die eenwording ben jij geboren. Je hele wezen – lichaam, denken en voelen – is een geschenk van liefde en eenwording, kracht en levensenergie. Wanneer je ziet hoe je jezelf beleeft, dan lijkt wat in liefde en plezier en eenheid is gecreëerd te eindigen in een droevig, lusteloos en doods verschijnsel.

Zie je, we zitten met zoveel alledaagse onbenulligheden en tegelijkertijd met zoveel elementaire problemen en moeilijkheden. Hoe wil je, met al die onbenulligheden waar alle energie naar toe gaat, nog toekomen aan elementaire problemen? Wanneer een bergbeklimmer een hoge berg wil beklimmen, maar zijn uitrusting voor het nemen van een simpele heuvel is nog niet eens in orde, hoe wil hij dan de top van een berg bereiken? Je uitrusting voor het dagelijks leven is niet in orde; op de helft van het beklimmen van de spirituele berg sterf je reeds van kou, ontberingen en ellende, en word je gehinderd door

de overbodige ballast die je op je reis hebt meegenomen. Nogmaals, als het al gezegd mag worden, begin bij het begin. Elke reis begint met een voorbereiding. Onder de zogenaamd spirituele zoekers zijn er maar weinigen te vinden die dat doen.

Ik zal jullie eens een verhaal vertellen over hoe dat vroeger ging, toen de wereld nog niet krankzinnig was geworden. In de elfde eeuw leefde er in Tibet een jongeman die Jetsun Milarepa heette. Milarepa was niet alleen een groot yogi, maar ook zanger en dichter. In zijn jeugd leerde hij, vanwege allerlei tegenslagen en narigheden, voor tovenaars. Hij kon uiteindelijk bijvoorbeeld oogsten vernielen door grote hagelstenen uit de lucht te laten vallen bij volkomen heldere hemel. En deze vaardigheden kwamen goed van pas om wraak te nemen op wat veel mensen en naaste familieleden hem hadden aangedaan. Hij had al heel wat kattenkwaad uitgehaald, tot het toch allemaal wel een beetje erg bar werd. Hij dacht diep na over zijn ongelukkig leven en besloot een goeroe te zoeken om opluchting en bevrijding te vinden. Om een lang verhaal kort te maken, hij vond op een uiterst merkwaardige manier zijn goeroe. Maar om onderricht te krijgen moest hij eerst een huis bouwen op een plaats die zijn goeroe hem had aangewezen. Na maanden werken in de ijle Tibetaanse berglucht had Milarepa de top van het huis bereikt. Juist op dat moment kwam de goeroe eens een kijkje nemen en zei: 'Ik weet het niet... maar achteraf bekeken zou ik liever hebben dat je het huis drie meter naar rechts opschoof, dan is het uitzicht wat mooier.' Je begrijpt dat Milarepa versteld stond van wat zijn leermeester zei. Maar zonder dralen brak hij het huis af en begon opnieuw te bouwen. Vier maanden later kwam de leermeester opnieuw langs en zei zonder aarzelen: 'Ik weet het niet... maar ik geloof dat je niet helemaal begrepen hebt wat ik zei. Het staat veel te veel

naar rechts en het zou ook iets naar voren moeten.’ Het werd Milarepa nu toch wel zwaar te moede; had hij dat niet eerder kunnen zeggen? Maar uiteindelijk verzamelde hij alle moed en begon opnieuw. En drie maanden later – hij begon er al wat handigheid in te krijgen – was het huis klaar. Nu kwam de goeroe weer. ‘Tja,’ zei hij bedenkelijk, ‘ik ben er niet helemaal blij mee. Breek de boel maar af en zet het honderd meter verderop en doe er nog een etage bovenop voor eventuele gasten.’ Nu kreeg Milarepa er echt de pest in, maar toch bouwde hij het huis. Ook dit huis moest hij afbreken, en na eindeloos veel beproevingen kreeg hij uiteindelijk onderricht van de goeroe.

Het verhaal wil duidelijk maken dat het een serieuze aangelegenheid is, deze hele geschiedenis van verlichting en bevrijding. Vroeger werden de leerlingen eindeloos getest en soms heel wreed behandeld. Totdat ze bereid bleken hindernissen te nemen. Om uiteindelijk de zwaarste hindernis te nemen, namelijk die van het ego. Na al deze beproevingen en tests, en alleen dan pas, kregen zij onderricht van een Meester.

Tegenwoordig is het niet anders, zij het vaak in andere vormen. Die tests en beproevingen zijn een training om je basisuitrusting te versterken en te zien of je werkelijk serieus bent. Maar de meesten van ons nemen deze onderneming niet echt serieus.

B: Je zou kunnen zeggen dat het er in die jnana-benadering alleen maar om gaat nota te nemen van...

A: Dat is wat je gehoord hebt, maar niet wat je zelf hebt ontdekt. Voordat je nota gaat nemen van, ben je reeds gewaar.

Je bent al getuige voor je eraan begint. Maak er geen formule van, geen toverspreuk, steun niet op tweedehands

uitspraken van andere mensen, maar zie voor jezelf of het waar is.

Wanneer je in de ochtend wakker wordt verschijnt er een wereld, of je dat leuk vindt of niet. Of je hem projecteert of niet. Er is een weten dat er een wereld verschijnt, maar je weet niet hoe. Je weet dat je loopt, maar niet hoe je loopt. Je weet dat je denkt, maar niet hoe je denkt. Het gebeurt gewoon en het enige dat je kunt doen is dat je wat je niet begrijpt, dat waarvan je weet dat het gebeurt maar niet *hoe* het gebeurt, benoemt. Maar je kunt daar geen absolute realiteit aan toekennen. Je kunt het natuurlijk een naam geven, maar echt begrijpen doe je het niet.

B: Wanneer je dat nu allemaal weet, dat je bewust bent, dan is er niets...

A: Dat wordt niet gezegd. Het enige dat hier nu gezegd wordt is dat er een wereld verschijnt en dat jij je daarmee kunt identificeren. Maar hoe die wereld verschijnt, wat die wereld eigenlijk is, daar heb je geen werkelijke kennis van. Je bent. En misschien bevalt het je niet, misschien ook wel. We weten ons in een heel ambivalente situatie, een dilemma waar we niet uit schijnen te kunnen komen. Dat dilemma ontleent zijn bestaansrecht aan de idee ‘ik ben’ en de consequentie dat het eens op zal houden.

Dat weten dat je bestaat vind je soms prettig en soms niet. De ene dag heb je zin in het bestaan, de andere dag niet en wil je dood. Er is een ambivalente beweging gaande die zich manifest maakt in het dilemma ‘ik wil leven’ en ‘ik wil dood’. Ik wil bestaan en intensivering, met als tegenstelling uitdoving en oplossen. In dit basisdilemma vindt menigeen zichzelf terug.

Zonder twijfel proberen we dat allemaal draaglijk te maken met gedachten aan hemel en reïncarnatie enzo-

voort. Maar ergens in de diepste schuilhoeken van je wezen twijfel je en ben je er niet zeker van. In de uithoeken van je wezen ben je eigenlijk onzeker en bang. Daarom reik ik jullie het begin aan, en niet het absolute einde. Begin precies waar je bent. Bij het gegeven dat je waarschijnlijk gewoon bang bent, dat je het eigenlijk niet weet. Weet je, eigenlijk is het allemaal heel natuurlijk en het hoort bij het leven, bij het gemanifesteerde. Het is helemaal niet erg, het is gewoon een gegeven.

B: Bent u nooit bang?

A: Wat een vraag! Natuurlijk, op het niveau van het lichaam zijn er reflexen en conditioneringen die ervoor zorgen dat ik niet onder auto's loop en mijn manifestatie in gevaar breng. Denk je dat ik, wanneer er een tram op mij afkomt, niet opzij spring omdat ik ontdekt heb dat ik mijn lichaam niet ben? Natuurlijk wel – ik ben geen idioot!

Veel mensen die met spiritualiteit en Yoga en Vedanta in aanraking komen praten graag over de idee dat zij hun lichaam niet zijn; de meesten gedragen zich daar niet naar. Zulke mensen noem ik salon-jnani's, klets-kousen. We zullen zien als zulke mensen geopereerd moeten worden, of wanneer ze uitgenodigd worden door de poort van de dood te gaan, of wanneer ze ontdekken dat ze een ernstige ziekte hebben. Wat zeggen ze dan? We zullen zien... Praten is gemakkelijk. Wanneer je net goed gegeten hebt is het tamelijk eenvoudig een goed gesprek te voeren over het nut van vasten en strenge diëten. Als je een fijne relatie hebt is het gemakkelijk te zeggen dat je je, wanneer je alleen bent, zo goed voelt. Wanneer je net een orgasme hebt gehad lijkt seks niet zo belangrijk meer. De noodzaak van dingen komt pas aan het licht wanneer je erom verlegen zit. Bijvoorbeeld wanneer je

in een concentratiekamp terecht komt, of in een ontvoering, of wanneer je in het aangezicht van de dood staat. Of wanneer je vijf maanden eenzame opsluiting krijgt. Dan wordt pas echt duidelijk hoe de zaken liggen.

Er was eens een man in India die in een rustig dorp leefde. Deze man was al een dagje ouder en beweerde dat de wereld niet bestond. Nu hadden ze dat in het dorp wel eens eerder gehoord en men nam er uit beleefdheid geen aanstoot aan. Men vond het helemaal niet erg; wanneer hij erover begon knikten de mensen beleefd en liepen na een tijdje verder om weer aan het werk te gaan. Maar deze man, die niet veel te doen had, ging er steeds meer over praten. Uiteindelijk begon het de dorpelingen te vervelen.

Op een dag besloot men er iets aan te gaan doen. Tijdens een dorpsvergadering besloten ze een kuil te graven van zeven meter diep, twee meter breed en drie meter lang. Op een onbewaakt ogenblik, toen de man er weer over stond te praten met een rijstverkoper, grepen zij hem vast en gooiden hem in de kuil. Zo lieten zij hem zitten, een hele dag en een hele nacht. Omdat de man niet getrouwd was en geen kinderen had en weinig vrienden, werd hij niet gemist. De volgende dag gingen enkele dorpelingen kijken hoe de zaken er voor stonden.

'En,' riepen ze, 'bestaat de wereld nu wel of niet in je kuil?'

'Nee!' riep de man, 'de wereld is onwerkelijk!'

'Goed,' zeiden de mannen, 'dan laten we je nog een tijdje zitten in die onwerkelijke kuil van je.' Een dag later kwamen ze op precies dezelfde tijd kijken en opnieuw antwoordde hij: 'Nee, de wereld is onwerkelijk.'

'Oké, nog een dagje dan maar!' zeiden de mannen.

Na twee weken zei hij met verzwakte stem: 'Ik zal het niet meer zeggen.' Daarna hielpen ze hem uit de kuil en de rust keerde weer in het dorp. De man uit

de kuil leidde een stil en sober leven. Hij sprak nog maar weinig en omdat hij niets en niemand meer napraatte werd zijn wezenlijke natuur steeds duidelijker en waarachtiger. Tenslotte ontmoette hij een goeroe en werd verlicht. Waarna hij nooit meer iets zei. Niemand heeft meer iets van hem vernomen.

Wees op je hoede voor napraten. Praat niet na wat anderen zeggen – alle napraterij is de verhulling van tekorten, een gebrek aan oorspronkelijkheid, een gebrek aan het wezenlijke. Uiteindelijk komt de aap uit de mouw. Het zijn eigenlijk drie apen: verveling, eenzaamheid en angst voor de dood. Dat zijn de basis-spanningen, de dilemma's. Pure verveling, de eenzaamheid en de angst voor de dood, het grote onbekende. Er zijn maar weinig mensen die deze drie hindernissen onder ogen willen zien. Het onder ogen zien van je eigen leven vereist moed, passie en intelligentie. Het woord intelligentie betekent: het vermogen tussen de regels door te kunnen kijken. Dat vereist een centrum, een vast, onveranderlijk punt van waaruit je kijkt; een gecentreerd zijn. Zonder die gecentreerdheid ben je als een huis dat meegesleurd wordt in de alles ontzettende kracht van een cycloon. Maar diep binnen in die cycloon, diep in je wezen, is een centrum dat volkomen stil en onaantastbaar is. Dat is je wezenlijke centrum. Vanuit die stilte, vanuit dat centrum kun je leven. Dat is het centrum dat altijd maagdelijk en ongerept is, dat is het centrum waar beweging noch ervaring is, dat is het centrum waar alles uit geboren wordt en waar alles in sterft: je tegenwoordigheid, je aanwezigheid. Die tegenwoordigheid kan niet bedacht worden. Zij is de voorwaarde voor elk denken, voelen en leven. Het stille centrum van de cycloon. Het leven als manifestatie is een volkomen paradox, een schijnbare tegenstelling die volmaakt is. Het centrum, je wezen, is het onveranderlijke

in het veranderlijke. De manifestatie is de zichtbare kant van God, je wezen de onzichtbare kant.

(18 december 1982, ochtend)

Gebondenheid dwingt je tot zoeken

ALEXANDER: Wat is de reden van je komst hier?

BEZOEKER: In de eerste plaats nieuwsgierigheid of ik hier iets anders te horen krijg dan op de School voor Filosofie. Ik ontdekte dat ik mijn tekorten zelf maak. Wilt u daar iets over zeggen?

A: Het 'meer' of 'anders' willen in ons dagelijks leven wordt geboren uit het ervaren van de paren der tegenstellingen. Wanneer je dat wat aandacht geeft, ontdek je dat ervaring alleen mogelijk is door tegendelen. Licht en donker, geluk en ongeluk, mooi en lelijk, goed en kwaad, enzovoort. De natuurlijke staat daarentegen is eigenlijk ervaringloos. Daarin wordt geen geluk ervaren, want geluk is het tegendeel van ongeluk. De natuurlijke staat is niet voel- of erfahrbaar. De natuurlijke staat is bewust zijn. Vaak wordt het aangeduid met 'niets'. Niets is een samenvoegsel van niet-iets, geen ding, geen object. In het Engels zeg je *no-thing*, geen ding. Niets is niet iets vaags, niet iets mistigs, want dat is nog altijd een object; hoe vaag of mistig ook, iets vaags blijft een object. Datgene wat wij over het algemeen 'niets' noemen, als verwijzing naar ons diepste bestaan, is eigenlijk vol-ledig gewaarzijn. Zolang het zicht in jezelf niet duidelijk is, *kun* je niet anders dan doorgaan met zoeken; het is een

dwang, een moeten. Ook al zou je willen ophouden, je zou toch doorgaan – in welke formule je het ook giet: je blijft zoeken. Je rusteloosheid is niet verdwenen. En dat wordt je tekort. Het zoeken is met andere woorden een aanvulling op je *gevoelde* tekort.

Waar het uiteindelijk van afhangt ben jezelf. Hoe groter je inzet, hoe dieper je respons, des te intenser de antwoorden van je leermeester. Neem alleen genoeg met het allerhoogste, het allerduidelijkste. Wie zoekt die vindt. Alles hangt van jou af, niet van de goeroe. Want de goeroe is volmaakt tevreden, zelfs met jouw ontevredenheid. De kwaliteit van de leerling is de kwaliteit van de goeroe.

B: Vanmorgen zei u dat alles bewustzijn is – ook het lichaam, denken en voelen. Tevens zei u dat denken voorafgaat aan gevoelens. Ik ervaar gevoelens los van mijn denken.

A: Wij kunnen strikt genomen nooit twee dingen tegelijk ervaren; je ervaart op één moment altijd maar één ding. Dat kun je heel goed leren zien met de oefeningen uit de hatha yoga. In hatha yoga bestaat een oefening met de naam *shavasana*. Shavasana wordt vaak vertaald met 'ontspanningsoefening', maar eigenlijk betekent het 'dodemanshouding' of 'lijkhouding', omdat het lichaam er als een dode bij ligt. Misschien zijn er zulke vertalingen als 'ontspanningsoefening', 'relaxhouding' enzovoort, omdat wij in het Westen die andere benamingen akelig vinden. In de dodemanshouding richt je de aandacht, nadat je het lichaam eerst een aantal malen zorgvuldig hebt aangespannen, op het schouwen van het lichaam – dit in samenwerking met een juiste ademhaling. Dat schouwen is waar het eigenlijk om gaat. De aandacht gaat bijvoorbeeld naar de oren en richt zich helemaal op het luisteren.

En dan, na een tijdje, verplaats je de aandacht bijvoorbeeld naar de raakvlakken die het lichaam heeft met de grond. Nu is het bijzondere van deze oefening dat, telkens wanneer je de aandacht verlegt naar een ander zintuig, de aandacht een sprong maakt. Precies op dat moment is de aandacht in een soort niemandsland. Dat gaat heel snel, bijna onmerkbaar. Daarom moet je ook zo aandachtig zijn en de oefening in een rustige omgeving doen. Maar omdat je aandacht zich van nature richt op alles wat beweegt, ontgaat dat niemandsland je. Als je deze oefening regelmatig doet, ontdek je dit gebeuren. Oefen drie maanden en het zal je in ieder geval een keer lukken. Op die manier kun je leren zien dat je aandacht eigenlijk maar één ding tegelijk aankan, nooit twee of meer; onthoud dat. Het lijkt misschien anders te zijn, maar het is niet zo. Het is een optische illusie waaraan je gewend geraakt bent en die je nooit is opgevallen. In werkelijkheid volgen waarnemingen elkaar op.

B: U heeft vanmorgen drie dingen genoemd: verveling, eenzaamheid en angst voor de dood. Wilt u daar wat dieper op ingaan?

A: Ieder mens kent in zijn leven een moment waarop hij zichzelf de vraag stelt: 'Wat betekent het nu eigenlijk, dit leven?'

Heel eenvoudigen van geest stellen zich deze vraag, maar ook de lenigen van geest en de gecompliceerden onder ons – juist de grote geesten die aan de toppen van hun denken en kunnen zijn. Uiteindelijk komt elk mens in een situatie waarin hij zichzelf deze vraag stelt, omdat hij geen raad meer weet met datgene waarmee hij zichzelf geconfronteerd ziet. Drie basisbewegingen, of stilstanden zo je wilt, zijn dan op te merken: verveling, eenzaamheid en angst voor de dood. Er zijn er nog

meer, maar laten we ons deze dagen beperken tot deze drie fenomenen.

B: Is men zich wel bewust van die verveling?

A: Waar je je niet bewust van bent, daar heb je geen last van. Tegenover verveling staat vermaak. Het Nederlandse woord 'vermaken' heeft een aantal betekenissen: een kledingstuk vermaken, een erfenis vermaken, en vermaken in de zin van plezier hebben. Volgens mijn privéwoordenboek is de betekenis: anders maken, anders dan het is. We zoeken elkaar op om ons te vermaken, om 'de zinnen te verzetten'. Ons hele sociale leven is gebaseerd op vermaak. Alleen zijn wordt doorgaans slecht verdragen; zelfs de meeste heremieten en yogi's hebben een vorm van gezelschap, vaak een dier, of zoals het woord al aangeeft, een gezelschap.

Dit 'alleen zijn' ligt erg in de taboesfeer. Niet zelden horen we dat je 'alleen moet kunnen zijn', hetgeen min of meer al aangeeft dat je het niet kunt, of dat het in de kern als een akelige zaak wordt ervaren.

B: Maar in je diepste wezen weet je toch dat je helemaal alleen bent?

A: Ja, in je diepste wezen weet je dat, misschien weet je het ook nog met je verstand, en wellicht voel je het ook nog. Maar echt conflictloos alleen zijn is van een geheel andere orde. Dus zorg je ervoor dat je nooit alleen bent. Desnoods leef je samen met iemand waar je niet eens van houdt, of met een papegaai, een aap, of een geit; in het ergste geval maak je van je alleenheid een doel.

Tegenwoordig kennen we de zogenaamde LAT-relatie, *living apart together*, de moderne oplossing van het isolement. Elkaar opzoeken als je er zin in hebt, alleen zijn... totdat

het akelig begint te worden. Dan zoek je elkaar weer op. Het moet allemaal wel een beetje synchroon met de partner lopen, anders mislukt het alsnog... Deze houdingen zijn zichtbaar in onze samenleving. Wanneer we naar de bron ervan teruggaan, komen we uit bij een geesteshouding die gemotiveerd wordt door het vermijden van deze drie existentiële onontkoombaarheden: verveling, eenzaamheid en angst voor de dood. Het vermijden van deze drie basis-gegevens noem ik de strategie van de angst.

Wie de reis door het innerlijk wil maken moet niet direct beginnen met vooringenomen standpunten en oordelen. Zie de drie fenomenen: verveling, eenzaamheid en angst voor de dood als een gegeven en doe er niets mee. Want er iets mee doen is in honderd van de honderd gevallen een strategie van de angst in de vorm van weglopen of omhelzen. Waarom wil je weg? Omdat het pijn doet. Waarom wil je iets omhelzen? Omdat je vermoedt dat het je geluk gaat geven. Je wilt steeds maar één kant van de zaak. Maar 'prettig' leidt onherroepelijk naar het tegengestelde ervan, en andersom. In elk mens zit een potentiële moordenaar en een potentiële heilige. Wij vertegenwoordigen allemaal zowel het laagste als het allerhoogste; de meesten van ons zitten er zo'n beetje tussenin. De vraag is dus: is het mogelijk naar jezelf te kijken en naar de wereld, precies zoals ze zijn? Zonder er iets aan te willen veranderen? Dat gaat de moeilijkheid worden. Want wat betekent dat in de praktijk, in het dagelijks leven? Iets anders dan het dagelijks leven ken je trouwens niet. Het betekent een totaal gewaarzijn, zonder innerlijke veroordeling, want veroordeling is een aanwijzing van innerlijke gespletenheid. Let wel, ik zeg *veroordeling* en niet *beoordeling* – dat is een heel verschil.

B: Maar hoe weet ik dan wat goed of verkeerd is?

A: Er is in je wezen een weten dat niet gebaseerd is op denken; een kompas dat altijd werkt en de juiste richting aangeeft. Wanneer je bijvoorbeeld een leugen vertelt, dan is er iets in je dat weet dat je een leugen vertelt. Die discrepantie tussen de gekende leugen en de gekende waarheid is een spanning die eenvoudig op de huid gemeten kan worden. Aan de buitenkant mag het dan lijken alsof de waarheid wordt gesproken, maar het lichaam, en met name de huid, ontvangt een signaal. Met andere woorden, de gespleten situatie geeft een voelbare spanning.

Dat weten is een zuiver weten, dat liegt nooit. Jij, de persoon, mag dan willen liegen, maar iets in je weet dat het niet in orde is. Je kent zonder de geringste moeite de schommelingen van dat kompas. Het is een innerlijk weten, een diep gevoel voor waarheid. Maar het contact met dat gevoel lijkt verstoord door het denken en voelen, en soms zelfs door het lichaam. Door de in werking getreden strategieën van de angst overschreeuw je je eigen kompas. Een halt is nu noodzakelijk, anders word je destructief, en meditatie is zo'n halt. Meditatie zegt: stop, en zie. Waarmee? Met iets anders dan je denken of je gevoel. Want denken en voelen worden waargenomen en kunnen uit zichzelf niets zien. Jij kunt gedachten en gevoelens waarnemen, maar gedachten en gevoelens kunnen jou niet waarnemen. Denken is dus geen kijken, denken is denken. Denken maakt het mogelijk dat we een vliegtuig kunnen bouwen en erin kunnen stappen om op een bepaalde tijd in New York aan te komen. Dat treinen precies op elkaar aansluiten, dat stoplichten goed functioneren enzovoort, komt allemaal voort uit het denken. Denken heeft zijn plaats. Maar van binnen, dieper dan denken, dieper dan voelen, *weet* je. Is het je nooit opgevallen dat je, wanneer je iemand voor het eerst ontmoet, onherroepelijk een bepaalde indruk krijgt, een minuscuul schokje, iets heel intuïtiefs? Vaak zeg je, als die persoon

tien jaar later iets goeds of juist iets verkeerd doet: 'Ik wist het wel.' Dat is een weten vanuit dat diepe, dat projectieloze. Dat diepe liegt nooit, denken wel. Denken is één grote leugen. Denken kan krom redeneren wat recht is, en andersom. Maar diep binnen in je *weet* je. Dat weten is geen denken; hoe vaak zeg je niet: 'Ik wist het eigenlijk wel.' Dat laat zien dat iets in je het heel zeker wist, maar dat je je hebt laten foppen door het denken met zijn vermogen om dingen voor te spiegelen die leugens blijken te zijn. Je hebt *tegen beter weten in* gehandeld. Let wel: je hebt gehandeld op gezag van een verward denken.

Het denken lijkt de natuurlijke staat zo te verstoren dat er technieken worden gebruikt om het denken te laten exploderen of geheel te laten verdwijnen. Wat dus in beginsel een schitterend vermogen is, wordt nu een bedreiging voor jezelf. De technieken die gehanteerd worden om het denken te laten exploderen of ophouden worden niet zelden door mensen toegepast die zelf het geheel van de gecompliceerdheid van het denken en de geest niet kunnen overzien. Over het algemeen wordt het er met die technieken dan ook niet duidelijker op. Integendeel, de meesten die zich hebben toegelegd op deze technieken – die oorspronkelijk een heel andere bedoeling hadden – worden er verwarder op; om van excessen nog maar te zwijgen.

Dikwijls leiden diegenen die met Yoga, Zen of andere technieken en bevrijdingswegen in aanraking komen en ermee aan de slag gaan, een verward bestaan. Hun dagelijks leven is niet zelden een chaos. Tracht dit nu niet op Yoga of Zen te verhalen, maar kijk veeleer hoe jij Yoga of Zen toepast, anders doe je Yoga en Zen ernstig te kort. Over het algemeen worden Yoga en Zen en andere schitterende tradities oneigenlijk gebruikt.

De essentiële vraag blijft: wat heeft die hele zoektocht

naar bevrijding en verlichting die nu massale vormen begint aan te nemen, voor zin? Wat doe je er eigenlijk mee? Is het een intellectuele affaire, salon-zen, salon-jnana? Wat is het dat je eigenlijk niet onder ogen wilt zien?

B: Wat ik niet onder ogen wil zien is dat ik leef en dat ik op een dag zal sterven. Diep in mijn hart wil ik het wel onder ogen zien... Ik wil kunnen sterven...

A: Dat is feitelijk wat er elke dag gebeurt. Alles sterft elk moment een zekere dood. Alles sterft en vernieuwt zich. Elke zeven jaar heb je een compleet nieuw lichaam. Het oude lichaam is gestorven, elke cel is vervangen. Waar is het lichaam gebleven van toen je vier jaar oud was? Dat lichaam is helemaal verdwenen, opgelost, vernieuwd; het heeft een totaal andere vorm gekregen. Van dat lichaam van toen je vier jaar oud was is niets meer over.

B: Ik heb ernstig en diep nagedacht en ik weet dat een stoel en een mens hetzelfde zijn. Dat weet ik met mijn hoofd, maar ik ervaar dat niet zo.

A: Dat verbaast mij niets! Een stoel is echt iets anders dan een mens! Alleen op het allerhoogste niveau zijn de stoel en de mens waarnemingen in het bewuste zijn, en zijn ze uiteindelijk bewustzijn. De stoel zal zich dat echter nooit afvragen of tot die ontdekking komen – de mens heeft die mogelijkheid daarentegen wel. De stoel zal het antwoord nooit weten omdat hij de vraag niet kan stellen, maar de mens zal een antwoord vinden, omdat hij wel vragen kan stellen. Maar de vraag en het antwoord zijn beide gemaakt van dezelfde substantie waaruit de hele wereld gecreëerd is, namelijk bewustzijn. Een tweede punt is: van wie moet jij dat zo ervaren? Van wie kreeg jij de opdracht de wereld zo te zien? Kijk liever naar wat

is. Wat er is is wat je hier nu ziet. Het leven voltrekt zich aan jou, alles overkomt je. Als je het naar voren projecteert noem je het toekomst – dat wat naar je toekomt. Hoe meer je regelt en duwt op dat mentale niveau – waar niets te regelen valt – des te meer energie verlies je aan onbenullige zaken.

Laten we nog een keer luisteren naar een uitspraak van een Zen-meester: 'Je hoeft de rivier niet te duwen, hij stroomt vanzelf.' Als je je realiseert dat het gedrag van drie atomen al volkomen onvoorspelbaar is, hoe moet je het gedrag van drie miljard atomen dan voorspellen? Wij zijn een geheel van krachten van elementen en atomen. Hoe kan een deel het geheel begrijpen? Hoe kan een deeltje het geheel sturen? Hoe kan het deeltje het geheel omvatten?

(18 december 1982, middag)

9

Bewustzijn is zichzelf genoeg

ALEXANDER: Een ik-structuur kan niets begrijpen, vanwege het simpele feit dat een ik-structuur wordt waargenomen, en een waargenomen iets niets kan weten of begrijpen. Begrijpen is altijd vasthouden, tot begrip maken. Het bestaan gaat aan alle begrippen voorbij.

BEZOEKER: Ik begrijp wat u bedoelt, maar het ontbreekt mij ten enen male om dat te zien. Het is geen werkelijkheid voor me; ik weet dat het in mijn dagelijks leven niet zo is. Het is meer een idee voor mij, maar geen geleefde werkelijkheid. Waar wordt dat idee door gevormd?

A: Door het denken. Wat je goed moet zien is dat denken *inhoud* van het bewustzijn is. Het bewustzijn is de grondstof. Deze grondstof is neutraal; in die neutraliteit wordt een ik-structuur geprojecteerd. Die ik-structuur wordt waargenomen, maar die ik-structuur ziet zelf niets. Daarmee kan een ik niets weten of zelfs kennen.

B: Maar die ik-structuur is er wel, want u manifesteert zich toch ook?

A: Ik manifesteer mijzelf niet. Door het samengaan van het zaad met de eicel is er een lichaam gevormd. Daaruit is een leven ontstaan dat 36.000 dagen kan duren. Dat is wat zich manifesteert.

B: Maar die energie gaat toch volgens bepaalde wetten en heeft toch een baan?

A: Jazeker, maar dat ben *ik* niet.

B: Maar het is wel specifiek voor u. Het is uw bewustzijn.

A: Ik kan daar geen identiteit of persoonlijkheid in ontdekken, laat staan een 'ik'. Zo'n zogenaamd 'ik' dat jij mij wilt aanpraten ontleent zijn bestaansrecht aan het bewustzijn – niet andersom. In het bewuste zijn kan ik niets persoonlijks vinden. Op zijn best de gewaarwording *ik ben*, in een specifiek lichaam, gecompleteerd met denken en voelen.

B: Die zich wel specifiek in u manifesteert.

A: Maar ook in planten, dieren en andere mensen.

B: Dan is die gewaarwording toch specifiek voor u of mij?

A: Ik kan er geen jou en mij in vinden; ik zie alleen gemanifesteerd bewustzijn, in de vorm van mensen, dieren en dingen die hier aanwezig zijn. Daarin is geen plaats voor een 'persoonlijke identiteit'.

B: Maar we geloven toch allemaal in ons ego, en daarom is het er toch?

A: Dat is wat ik je duidelijk tracht te maken. Dat dat nu juist de waan is: dat geloof in een ik-structuur. Egoïsme. Dat is juist de ellende wat de manifestatie betreft. Dat is de oorzaak van alle lijden.

B: Ik begrijp wat u bedoelt, maar ondertussen is die ik-structuur er wel.

A: Houd nu eens op te volharden in conclusies zonder dat je werkelijk gekeken hebt. Ik zeg je dat zoiets als

een persoonlijkheid of een 'ik' niet werkelijk kan bestaan. Je bent nu zo vaak in India geweest, nietwaar? Je hebt daar zoveel mensen gezien, duizenden en duizenden mensen, in alle vormen en kleuren, in alle soorten, van gezond tot stervend. Wellicht heb je ook dode mensen op straat zien liggen. Bij de dode mens vallen vier dingen op: het lichaam is stijf, de vitale ademhaling is verdwenen, de warmte is uit het lichaam en het hart klopt niet meer. Wanneer de warmte het lichaam verlaat is de dood nabij. De vitale ademhaling is afwezig en het lichaam wordt stijf. Maar wat is er nu precies verdwenen? Want alles is nagenoeg nog aanwezig. Het hele lichaam is nog min of meer intact. De neus, de voeten, de handen, de ogen, alles is nog aanwezig. Alles waarover de levende mens zich heeft kunnen opwinden of verheugen is nog aanwezig. Maar niets wat waardevol voor hem was, is nog van toepassing. Het lichaam is dood. Nu gaat de natuur feestvieren. Want in de natuur leeft de een van de ander.

Wat is er nu precies uit het dode lichaam verdwenen? Wat maakt de dode tot een dode? Niets zichtbaars valt er te ontdekken. Helderziende mensen beweren dat zich op het moment van sterven, of even daarna, een ijler lichaam boven het lichaam bevindt, met elkaar verbonden door een zilverachtige draad. Maar daarna verdwijnt ook dat. Je zou kunnen zeggen dat het licht uit het lichaam is, de onzichtbare kant van het gemanifesteerde, het vormloze.

Het diepste zijn moet onveranderlijk zijn. Als het zou kunnen veranderen, zou het niet het onveranderlijke zijn. Dan zou het niet het 'Ene zonder tweede' kunnen zijn. Iets wat vorm heeft, hoe subtiel ook, moet op de een of andere manier in ruimte en tijd, wat ook vormen zijn, aan verandering onderhevig zijn. Daarom moet je diepste wezen onveranderlijk zijn, en vormloos, want alleen het vormloze kan niet veranderen. Bewustzijn is vormloos,

kleurloos, zonder smaak en geur enzovoort. Bewustzijn maakt alle dingen mogelijk via de instrumenten die we zintuigen noemen en die tot ervaring leiden. Bewustzijn kan zelf ook niet worden waargenomen: het maakt waarneming mogelijk. Bij de dood onttrekt zich die mogelijkheid tot waarneming. Want bewustzijn heeft vorm nodig om zich te kunnen manifesteren, om manifest te worden.

Luister aandachtig, dit is een van de moeilijkste dingen. Bewustzijn kan zich alleen manifesteren via *vorm*; zo is vorm gemanifesteerd bewustzijn.

B: Ik weet niet of ik het begrijp. Ik heb eens heel duidelijk gevoeld dat ik jaloers was...

A: We hebben het nu niet over jaloezie. Hou je bij het onderwerp.

B: Is die energie van bijvoorbeeld jaloezie neutraal?

A: Je wilt niet wijken hè? Zoals je wilt. Het zichzelf scheppend evenwicht op dat niveau zal ervoor zorgen dat alles in orde komt. Energie zoals jaloezie is opgeroepen en zal ergens heen moeten omdat jij weigert te aanvaarden en te kijken.

B: Maar waarom stop ik die energie niet in vreugde in plaats van jaloezie?

A: Als dat zichzelf scheppende evenwicht dat van jou verlangt, zal het zo gaan, maar denk tenminste niet dat *jij* dat doet.

B: Maar hoe komt het dan dat er een bepaald evenwicht van mij verlangd wordt?

A: Omdat jij je, tegen beter weten in, blijft vereenzelvigen met de objectieve wereld, met de wereld van de objecten,

die altijd in botsing zijn met elkaar. Niemand verlangt van jou iets.

B: Maar een ander zou anders reageren!

A: Ben jij die ander? Wat is jouw belang daarin?

B: Maar is het dan niet specifiek voor mij?

A: Aha, daar wil je weer heen. Nee, niet voor *jou*. Elk mens reageert op zijn eigen manier.

B: Dus we zijn niet allemaal gelijk?

A: Gelijkwaardig, maar niet gelijk. Dat laat de manifestatie je duidelijk zien. Ongelijkheid alom. Geen twee dingen zijn hetzelfde. Het enige waar we gelijk in zijn is bewustzijn. Bewustzijn manifesteert zich alleen maar. Het drukt zich uit in vorm. Die uitdrukking wil overleven en zo lang mogelijk genieten; de vorm wil vormen, manifesteren, zichzelf laten zien en gezien worden. Jaloezie is overleven en gezien willen worden. Hoe houd je anders je man of vrouw bij je? Dat zijn allemaal overlevingsstrategieën van het gemanifesteerde. In onze cultuur is het zelfs gebruikelijk dat wanneer je niet jaloers bent je eigenlijk niet echt van iemand houdt. Die conditioneringen zijn gericht op overleven. Alles in de gemanifesteerde wereld is gericht op overleven. Evenzo het ego, het zelfbewustzijn dat zijn oneigenlijke plaats bedreigd weet. Evenzo standpunten, emoties enzovoort, en natuurlijk in de eerste plaats het lichaam zelf. Het lichaam als belangrijkste omdat het de basis vormt voor alles. De hele gezondheidszorg tot en met het doen van hatha yoga staat in dienst van dit overleven, het is de natuur van het lichaam. Wanneer je naar de tropen gaat, laat je je eerst inenten tegen eventuele dodelijke ziekten. Ook het water in de tropen drink je niet ongekookt, omdat het je je leven kan kosten.

Dat ligt allemaal voor de hand en is volkomen acceptabel. Waarom wonen we in huizen en niet op straat? Omdat het onze overlevingskansen kleiner maakt wanneer we op straat leven. Je huis, je kleren, alles staat in dienst van je overleving. Je kansen zijn groter in een goed huis dan in een vochtige portiek. Wezenlijk is er dus niet veel veranderd ten opzichte van vroeger; de zaken liggen nog precies zo. Op lichamenlijk niveau wil iedereen leven, emotioneel en mentaal gesproken ook.

B: Heeft u zichzelf nooit als een ego beschouwd?

A: Mijn god, wat een vraag! Op de een of andere manier is het mij altijd duidelijk geweest dat *mijn* beleving van de werkelijkheid nooit absoluut kon zijn. Dat *mijn* opvattingen altijd tegenover andere stonden. Voor mij bleef uiteindelijk, waar ik ook mee begon, de vraag over: Wie ben ik?

Natuurlijk zijn er gevoelens en mentale processen, maar een ik-structuur blijft onvindbaar. De idee van een ego is mij altijd vreemd geweest. Ik heb nooit begrepen hoe je daar van af moest komen. Ik heb er nooit een kunnen ontdekken.

Alles begon met de conceptie. De vrucht van die conceptie groeide, en na de geboorte groeide die verder en werd als lichaam in leven gehouden door de omgeving. Ik heb daar niets aan gedaan. Nu wordt dit lichaam nog steeds gevoed door de aarde en de mensen om mij heen. Ikzelf heb daar niets aan bijgedragen, ik heb daar geen wezenlijk deel aan gehad. Ik heb mijzelf teruggevonden in een staat van bewustheid. Volkomen spontaan, zonder de geringste inspanning. Het is geen wilsbesluit geweest, geen actie van mijn kant. Ik weet dat ik deel uitmaak van het geheel en het geheel maakt deel uit van mij. Maar ik zie geen kans mij op te stellen als iets statisch,

als iets blijvends. Ik zie geen ego, geen ik-structuur.

Dit verschijnsel, dit lichaam, gaat op zijn best 36000 dagen mee; het heeft een tijds- en waangehalte van ongeveer honderd jaar. Hoe is deze samenstelling in de wereld gekomen? Louter en alleen door het samengaan van energieën van voorouders. Door de conceptie – het basisconcept – is dit verschijnsel dat zich manifesteert in lichaam-denken-voelen ontstaan, en daarmee zichtbaar geworden. Met de conceptie is die energie in werking gezet. Die driedimensionale illusie heeft een bestaansduur van ongeveer honderd jaar. Met de bewustwording wordt men zich bewust van zichzelf. Dit ligt voor niemand anders. Uiteindelijk is het bewustzijn zich bewust van zichzelf.

B: En daarin wordt een ik geprojecteerd?

A: Ik zie niet hoe dat kan, maar diegenen die dat klaar-spelen schijnen daar hinder van te ondervinden, een en ander in de vorm van lijden en smart. Dat lijden en die smart worden geïntroduceerd op het moment dat een fragment geprojecteerd wordt op het geheel en men zich daarmee vereenzelvigd weet.

B: De laatste tijd ervaar ik de zin niet meer van het stellen van vragen. Elke keer als er een vraag opkomt, komt er tegelijkertijd een antwoord. Toch is het nog niet helemaal helder. Maar met het stellen van vragen kom ik niet veel verder.

A: Toch is het belangrijk vragen te stellen. In helderheid wordt de schijnbare last van de paren der tegenstellingen licht gedragen. Laat je door het licht dragen. De traditie is de overdracht van het levende licht, niet van boekenkennis en beuzelarij, hoe waardevol ook op het eerste gezicht. Uiteindelijk zul je alle boekenkennis moeten losla-

ten. Het gewenste effect van deze bijeenkomsten is wellicht dat je meer en meer op je eigen innerlijke kompas gaat varen, en niet op het kompas van 'wat de boeken zeggen'. Het schitterende van een levende ervaring is dat je het nooit meer ergens anders hoeft op te zoeken, het is van jou. De levende ervaring is geen geheugenkwestie. Uiteraard is er niets tegen boeken, maar wanneer je innerlijk en uiterlijk werkelijk helder begint te worden, verlies je je interesse in boeken.

B: Wat bedoelt u met je interesse verliezen?

A: 'Interesse' komt uit het Latijn, inter-esse. *Inter* betekent tussen, *esse* zijn. *Esse* staat hier nu voor bewustzijn, *inter* voor dat wat ertussen staat, de versluiering. Wanneer de versluiering is verdwenen, staat niets het zijn meer in de weg om te zijn wat *is*. Bewust-zijn. Dan verlies je de *interesse*.

Bewustzijn is zichzelf genoeg.

(18 december 1982, middag)

Voor het waarnemen kun je je niet verbergen

BEZOEKER: Vanmiddag zei u dat het belangrijk was vragen te stellen. Ik heb een vraag. U zei dat uw traditie de overdracht van het levende was. Ook zei u dat het levende niet in boeken te vinden is en dat men op den duur zijn interesse verliest voor dergelijke literatuur. Wilt u daar wat dieper op ingaan?

ALEXANDER: De aanwezigheid van het levende is altijd een bedreiging voor het dode, het statische, het vastgelopen. Het levende is altijd een bedreiging voor het geïnstitutionaliseerde, het erkende, de status quo. Want het statische, het vastgelegde, het geïnstitutionaliseerde wordt overbodig precies op het moment dat het levende zijn intrede doet. Het 'praten over' het levende krijgt dan iets overbodigs. Diegenen die hun wezenlijke natuur kennen, worden stil en krijgen een ongekende, voelbare diepte. Zelfs in hun bewegingen en geluiden is iets stils.

Maar het levende is zonder uitzondering een bedreiging voor het vastgelopen, voor de afspiegeling, het valse. In de geschiedenis is waarneembaar dat wanneer er zich iets werkelijk dieps en levends aandient, de vorm waarin het verschijnt snel wordt vernietigd of uitgeroeid. Goede voorbeelden hiervan zijn Jezus en Socrates. Beiden waren een bedreiging voor het statische. Jezus had met de hoeren

en tollenaars geen moeite; de echt zware gevallen waren de Farizeeën, de mensen van kennis, de schriftgeleerden, de priesterklasse. Zij waren de vertegenwoordigers van de geïnstitutionaliseerde waarheid: Jezus vertegenwoordigde de levende waarheid. Hij leefde niet volgens de geschriften.

In de wereld kun je zien dat, steeds wanneer een werkelijk levende waarheid iemand ten deel valt, de geïnstitutionaliseerde religies en organisaties zich er met hand en tand tegen zullen verzetten. Dat komt eenvoudigweg doordat instituten en organisaties het levende niet goed verdragen. Het levende is de tegenstelling van het dode, het vastgelopen. Het levende is altijd een bedreiging voor schijnzekerheden. Aan de afweer en bestrijdingsdrang en het missionarisme van een organisatie kun je zien hoe dood en statisch die is geworden.

B: Gisteren heeft u gezegd dat alle dingen hun waarde ontleen aan het tegendeel; alles is complementair. Hoe kunnen we enige notie krijgen van ons zijn als we niet weten wat niet-zijn is?

A: Het niet-zijn is niet werkelijk de tegenstelling van zijn. De tegenstellingen kunnen alleen worden gezien in het zijn zelf, in de tegenwoordigheid. Het niet-zijn is een veronderstelde toestand. De afwezigheid van iets noem je 'niets'. 'Niets' is een samenvoegsel van niet-iets. Dat niet-zijn is eigenlijk een onvoorstelbare situatie, omdat elke voorstelling het zijn nodig heeft. Niet-zijn is onvoorstelbaar en onervaarbaar. Wanneer bijvoorbeeld in de huiskamer een schilderij verwijderd is zonder dat je dat weet, zeg je bij het binnenkomen misschien: 'Hé, ik zie dat dat schilderij niet aan de muur hangt.' Maar in werkelijkheid kan dat natuurlijk niet, je kan de afwezigheid van een schilderij niet zien. Iedereen begrijpt natuurlijk

wel wat je bedoelt, maar wezenlijk kan het niet. Je kan de afwezigheid van een object niet zien. Natuurlijk vertelt je geheugen je iets dat niet klopt met je nieuwe waarneming. Je kijkt dus eigenlijk meer met je geheugen dan met je ogen.

Nu terug naar het zijn. Wat je werkelijk kent is het zijn, want het kennen speelt zich af in het zijn. De andere kant van het kennen is niet-kennen, maar zijn blijft over. Niet-zijn ken je strikt genomen niet en kun je ook niet kennen, omdat je er, om het te kennen, moet zijn. Er is dus strikt genomen alleen zijn, of met andere woorden: kennendheid. De invulling in het zijn, of van het zijn, het kennen, is het *gekende*, en dat bevindt zich altijd aan de objectieve kant. Alleen het absolute Zijn zelf is niet aan de objectieve kant en kan dus nooit gekend worden. Zijn en niet-zijn zijn te vergelijken met leven en dood. Wat je kent is het leven; de dood ken je niet. En op het moment dat je ermee in contact komt, verdwijnt jij. Precies zo is het met het zijn. Wanneer het niet-zijn mogelijk wordt verdwijnt jij, dus kun je het niet-zijn nooit leren kennen. Maar het Zijn kan ook nooit gekend worden omdat het geen object is, maar dat wat de objecten mogelijk maakt. Het kennen van het zijn verschijnt in het Zijn zelf. Maar het kennen van het zijn als ervaring is en blijft object.

Zo kun je ook de stilte niet kennen. De stilte is afwezigheid van geluiden. Wat er dan overblijft is de afwezigheid in vergelijking met de zich daarvoor afspelende situatie. Die vergelijking wordt mogelijk door het geheugen. Stilte is niet ervaarbaar. Geluiden zijn ervaarbaar. Bovendien is het nooit werkelijk helemaal stil. Wanneer het werkelijk helemaal stil zou zijn, zou je waarschijnlijk gek worden.

Stilte en Zijn hebben iets met elkaar gemeen. Die tegenwoordigheid is er altijd en daarin wordt het kennen

mogelijk. Daarna komt pas de invulling. Dat wordt de uit-een-zetting. Zodra iets zich manifest maakt, uit het zich in veelheid, in dualiteit. Dan zijn er altijd twee kanten aan de zaak. Een blad papier heeft noodzakelijkerwijs een voor- en een achterkant. Die twee kanten van de zaak zijn overigens ook het referentiekader om je in het leven te bewegen, anders zou je werkelijk niet weten wat voor- en achterkant was.

Het enige dat je weet is dat je er bent, en daarmee introduceer je dat 'het' op een dag zal ophouden. Daaruit kun je niet kiezen, het is een dilemma. Je kunt niet niet-zijn, maar zijn levert kennelijk ook moeilijkheden op, of in ieder geval heeft het consequenties.

Zoals we gisteren al gezegd hebben: gevoelens gaan evenredig diep; wanneer je je zeer extatisch voelt, dan ga je evenredig diep naar het tegendeel, want dat gaat altijd samen. Omdat je noch het een noch het ander helemaal kunt accepteren, leid je een grijs bestaan. Die schijnbare keus is het leven omarmen of je isoleren. Isolatie betekent nog grijzer en saaiër. De prijs die je betaalt voor isolatie uit angst voor het leven – namelijk dat je niet betrokken meer wilt zijn – is ook immens. Maar in het leven is het zo dat wanneer ik hier zit, ik niet daar kan staan en omgekeerd. Om een en ander goed te zien is het van belang beide aspecten, beide tendensen – het omarmen en het isoleren van een bepaalde situatie – te zien. Dit is een andere vorm van afstand nemen, niet geboren uit reactie of vluchten, maar uit het verlangen te willen zien. En om te kunnen zien moet je eerst kalm zijn over deze tendensen. Bij de eerste seconde van het ontwaken kun je heel duidelijk zien dat er een betrokkenheid van je verlangd wordt bij het nieuwgebodene. Er verschijnt een wereld en er wordt iets van je verlangd. Misschien kun je nog even blijven liggen, maar er wordt iets van je verlangd. Dan moet er een keus gemaakt worden

tussen omarming en isolatie. En eigenlijk gaat het zo de hele dag door: isolatie of omarming, omarming of isolatie. Er is boosheid: omarming of isolatie? Er is vreugde: omarming of isolatie? Er is iets waar je geen zin in hebt: omarming of isolatie? Steeds wordt er van jou iets verlangd. Deze beweging van omarming of isolatie kun je, als je het wat aandacht geeft, heel duidelijk zien. Het feit dat je het kunt zien, betekent dat jij erbuiten staat. Het gebeurt aan de objectieve kant, zowel de omarming als de isolatie. Voor die getuige, voor dat waarnemen kun je je niet verbergen, noch kun je die omarmen.

Die getuige is het stille centrum. De bewegingen, de omarming- en isolatie-tendensen, zijn de storm. Maar diep in die storm is het windstil. Het centrum van de cycloon is stil. Dat is de paradox.

De werkelijke getuige is nooit betrokken bij de gebeurtenissen; hij getuigt, dus hij ziet alleen. Die getuige is het centrum van alle gebeurtenissen, van boosheid en vreugde, van ziekte en gezondheid, van geboorte en sterven. Niets ontgaat deze getuige, hij is het centrum van de wereld. Maar jij maakt van datgene waar die getuige getuige van is, een verdachte. Daar begint de splitsing, daar begint de ellende, de verwarring en de storm. Op de een of andere manier creëer je een getuige-verdachte-relatie met jezelf. Maar uiteindelijk is er slechts één ding: de getuige. De rest is een invulling van denken en voelen.

(18 december 1982, avond)

II

God is vormloze essentie waaruit elke vorm ontspruit

ALEXANDER: Het geheim van het bestaan uit zich in de vereniging van de man en de vrouw, in die samensmelting en de bevruchting. Ons bestaan hebben wij te danken aan die samensmelting, tot stand gebracht door de seksuele energie. Uit die eenheid zijn wij geboren en daardoor kennen wij de wereld en onszelf. Alle dingen waren ondenkbaar indien die vereniging niet had plaatsgevonden. In het zaadbewustzijn ligt het bewustzijn van de wereld en onszelf opgeslagen. De vorm ligt al vast en wacht alleen op groei. Uit het zaad van een tijger kan alleen een tijger voortkomen, uit het zaad van een eik alleen een eik. De potentiële vorm van de mens of de eik of de tijger ligt besloten in het zaad. Het zaad is de actieve pool en het eitje de passieve, de afwachter. Het ei is de ontvangende factor, het sperma de actieve. Antonie van Leeuwenhoek zag voor het eerst het sperma onder een microscoop en ontdekte dat er talloze kikkervisachtige wezentjes snel en dynamisch voortbewogen. Allemaal op weg naar de top, allemaal op weg naar één doel: de bevruchting, nieuw manifest, nieuwe vorm, groei.

Dit zaadbewustzijn is analoog aan ons want wij zijn, wanneer wij eenmaal vorm hebben aangenomen als menselijk wezen, niet veel anders in ons gedrag. Wij willen

allemaal de top bereiken, beter worden, hogerop, naar doelen streven, de perfectie bereiken enzovoort. Dit is de essentie van het zaadbewustzijn zoals het zich manifesteert. Het sperma gaat op zijn doel af – dat is de magnetische werking – en is uit op overleving en manifest worden. Het wil zich uitdrukken. Zo willen we allemaal nog steeds de beste zijn, de slimste en de snelste. Dit zaadbewustzijn heeft de vorm van het lichaam in zich, met al zijn beweging en manifestatie. Het ligt in het sperma besloten zoals de geur van een bloem reeds potentieel aanwezig is in het zaad. Daarom zeg ik dat het lichaam de geur van bewustzijn is, vertaald door de vijf zintuigen.

Het lichaam, of het bewustzijn van het lichaam, wordt in stand gehouden door de vitale ademhaling en voedsel. De vijf elementen – aarde, water, lucht, vuur en ether – zorgen ervoor dat het bewustzijn van het lichaam, en daarmee dat van de wereld, wordt gecontinueerd. Een lichaam dat ziek is, is het gevolg van een niet goede samenwerking tussen die vijf elementen; er is dan iets verstoord. Dit spel van de vijf elementen maakt het gemanifesteerde bewustzijn mogelijk. Wanneer een van de vijf elementen wordt verstoord of afgesneden, onttrekt het bewustzijn zich aan het lichaam; dan spreekt men van de dood.

Wie dit begrijpt, kan nooit meer beweren dat hij het lichaam is. Het lichaam kan nooit de uiteindelijke realiteit zijn. Miljarden lichamen hebben deze aarde bevolkt en zullen hem nog bevolken. Dat wij niet het lichaam zijn is misschien het belangrijkste dat begrepen dient te worden, want alle lijden en smart komen voort uit het idee 'ik ben het lichaam'. Strikt genomen is het lichaam een vorm zoals iedere andere, een samenstelling van elementen, op wonderbaarlijke wijze bijeengehouden door krachten die wij niet begrijpen, maar die wel een gegeven zijn.

BEZOEKER: Zegt u nu dat het bewustzijn verdwijnt met het lichaam?

A: Je beredeneert alles vanuit het standpunt van het lichaam, omdat je je lichaam als de werkelijkheid ervaart. Maar het absolute kan nooit gemeten worden door zoiets beperkts als het lichaam; het onmeetbare kan nooit gemeten worden met het meetbare. En als er iets meetbaar is, dan is het wel het lichaam!

B: Ik begrijp niet dat het bewustzijn wegvalt samen met het lichaam.

A: Wanneer het bewustzijn wegvalt, valt het lichaam weg en andersom. Die twee gaan altijd samen. Het bewustzijn zoals jij dat meent te ervaren is een beeldbewustzijn. Je spreekt altijd in termen van beelden. Je hebt overal een plaatje bij nodig. Dat is een van de vijf modificaties van de geest. De wereld die je kent is samengesteld uit beelden, ingegeven door de vijf zintuigen en bij elkaar gehouden door een andere modificatie van de geest: het geheugen. Die vijf zintuigen en het voorstellingsvermogen en het geheugen toveren het lichaam en de wereld. Uit fascinatie en ongecentreerdheid zie je die wereld aan voor iets anders dan wat hij is. Hier, op deze bijeenkomsten, gaan we precies de andere kant op: het enige dat je nooit kunt kennen, omdat het geen vorm heeft, is je essentie, je wezenlijke natuur. De rest bestaat uit beelden, denken, voelen. Dit betekent dat het waakbewustzijn en het droombewustzijn – de enige toestanden die je via beelden kent – elkaar afwisselende toestanden zijn die behoren tot de vijf modificaties van de geest, namelijk: geheugen, voorstellingsvermogen, slaap, juiste kennis en verkeerde kennis.

In de Advaita Vedanta wordt gezegd dat de wereld niet werkelijk is, niet dat hij niet bestaat. Hij bestaat

wel, maar als een produkt van de geest, en daarmee is hij niet de uiteindelijke werkelijkheid. De wereld ontleent zijn werkelijkheid aan het bewustzijn. Hij bestaat reëel als een driedimensionaal spel. De Indiërs hebben daar een prachtig woord voor, *lila*, het goddelijk spel, het spel in het bewuste zijn, het spel van de vijf elementen. En zolang die elementen spelen is er bewustzijn. Die toverwereld verdwijnt als het spel ophoudt.

B: Wanneer het bewustzijn verdwijnt, waar gaat het dan naar toe?

A: Waar zou bewustzijn naar toe moeten? Wat jou betreft ligt het er nogal aan wat je gelooft. Energie zoekt altijd een vorm. Wanneer je in die vormen gelooft – en geloven is een vorm van energie – zal het bewustzijn die vormen aannemen die je wenst of waar je bang voor bent. Totdat het waangehalte van dit alles is doorzien; dan gaat het bewustzijn naar huis, het verdwijnt in zichzelf en uit zichzelf. Daarom is de jnani niet bang om te sterven. De hele moeilijkheid is dat je de vorm aanziet voor de werkelijkheid en het uiteindelijke. Je hebt het universele bewustzijn dat je bent leren ervaren als individueel bewustzijn. Dat is waan, onhoudbaar, en waan wordt in stand gehouden door waan. Probeer geen bloed met bloed weg te wassen. De waarheid is dat in bewustzijn geen spatje individualiteit te vinden is.

B: Gaat het dan weer in het geheel op?

A: Er is niets anders. Dat is waar alle godsdiensten het in de kern over hebben. Wanneer je daarnaar op zoek gaat, vind je hele brokstukken terug. Maar godsdiensten hebben de plaats ingenomen van het levende, en godsdiensten zijn statische afspiegelingen geworden van het levende.

In Europa noemt men Zelf-realisatie de *unio mystica*. Het opgaan van het individuele in het universele bewustzijn. Maar denk niet dat er twee 'bewustzijnen' zijn. Bewustzijn is één. Die eenheid zijn is yoga, dat is religie, de opnieuw gelegde verbinding, de verbinding met de essentie die verbroken was.

B: Ik kan goed volgen wat u zegt, maar het te beleven lijkt me heel moeilijk.

A: Wie zou dit moeten beleven?

B: Ik kan het beredeneren.

A: Beredeneren kun je alleen maar intellectueel; met het gevoel redeneren kan niet. Maar dit gaat niet over een bepaalde manier van redeneren. De rede, de ratio, is maar een heel klein aspect van de geest – het gaat hier niet over denken. Het gaat hier over *zien*. Dit zien onthult zich aan jou – er komt geen denken aan te pas.

B: Ik vraag mij af hoe je je werk dan nog kunt doen in het dagelijks leven?

A: Is er iets anders dan je dagelijks leven? Waarom al die scheidingen aanbrengen in je bestaan: theorie, praktijk, dagelijks leven... Zo kun je wel door blijven gaan. En daarenboven, het in de praktijk brengen in het dagelijks leven is nu niet ter sprake, die kwestie wordt geboren uit de idee van een 'doener'. Wie zou er iets moeten doen? Als de waan van de ik-structuur doorzien is, wie blijft er dan nog over om ergens iets mee te doen? Wanneer je dit ziet, niet als idee, maar als geleefde werkelijkheid, dan pas doet alles zichzelf. Dan is elke gedachte, elk gevoel, elk gebaar een uitdrukking, een vertaling, een geste van die diep doorleefde waarheid. Is dat er niet, dan is die waarheid niet echt geïntegreerd, en is het salon-jnana.

Eén ding is zeker: er zal niemand zijn om hier iets mee te doen, hoewel het je er niet van zal weerhouden om alles te doen wat natuurlijk en noodzakelijk is. Maar een schijngestalte, zoals de persoonlijkheid of het zelfbewustzijn, kan alleen maar schijnbewegingen maken.

Ontdek je wezenlijke natuur en wees stil met het leven. Denk niet dat je, wanneer 'het' gebeurt, zult ophouden met ademen of dat je geen hagelslag meer eet.

A: Is er bij een baby sprake van een ik-structuur?

B: Wanneer een baby geboren wordt, is er nauwelijks sprake van een ik-structuur. Wel is er een potentieel. Er is alleen sprake van eten en drinken, ruimte, warmte enzovoort. De eerste dynamiek is bestaan en leven. Na een tijdje gaat het kindje, door de wisseling van de objecten, tijd en oorzakelijkheid projecteren en begint het zijn ouders en de omgeving te imiteren. Daarna komt morgen, gisteren, straks en nu enzovoort. Kortom, het kindje gaat een wereld samenstellen, en zo hoort het ook, dat is volkomen natuurlijk. Hoe zou het anders kunnen leven? Daarna wordt er in wat eerst als tijdloos, open, ruimtelijk, onbeperkt en vrij werd beleefd, een ik geprojecteerd en dan ontstaat er een ik-gevoel. Dat is nog geen ramp, maar meerdere ik-structuren gaan zich ontwikkelen. Deze gaan tegenover elkaar staan en botsen met elkaar in de wens te overleven. Zo ontstaat er behoefte aan regels, moraal, ethiek, zonde enzovoort, om al die belangen te regelen. Daarna ontstaat er een mentale wereld in een wereld in een wereld.

Wanneer iemand zegt: 'met deze gegevens kan ik niets doen', dan spreekt hij de waarheid. Hij kan er ook niets mee doen, alles doet zichzelf. Er is alleen zijn.

B: U heeft het nog helemaal niet over de liefde gehad.

A: Is dat je wens, te praten over liefde? Daar moet je helemaal niet over praten, dat *ben* je. Praten over liefde is huichelarij.

Wanneer je heel veel van iemand houdt, dan kan het gebeuren dat je helemaal niets meer weet. Je kunt niet onder woorden brengen waarom je zoveel van iemand houdt; alles wat je bedenkt lijkt niet geldig. En dat is het ook niet, omdat liefde alle begrippen en ideeën te boven gaat. Het denken kan er helemaal niet bij, net zomin als gevoelens. Zij lijken altijd ontoereikend. Wanneer twee mensen intens van elkaar houden, is het vaak heel stil. De liefde is zichzelf genoeg, ieder woord zou een verstoring zijn.

Maar je kunt helemaal niet van iemand houden, omdat je jezelf niet hebt aanvaard en je niet onder ogen ziet dat je wezen liefde is. Alles in deze wereld is zelf-liefde. Iedere vorm wil leven en overleven, van micro-organisme tot olifant. Waarom? Omdat alles volmaakt van zichzelf houdt. Zelfs een ik-structuur wil overleven. Lichamelijk gesproken is een ziekte niets anders dan een oorlog tussen twee of meerdere organismen die elkaar bestrijden op leven en dood.

In de Indiase filosofie onderscheidde men vier soorten van leven. In het kort kwam dat op het volgende neer.

In de eerste plaats is er het onbezielde mineralenrijk. Daar worden de atomen door elkaar aangetrokken en komen steeds dicht bij elkaar: zonnen, manen, planeten enzovoort. Dit wordt *annamayakosha* genoemd. Vervolgens is er het plantenrijk, waar de atomen dicht op elkaar zitten en met elkaar in actie zijn. Dit wordt *pranamayakosha* genoemd. Die atomen verschijnen aan ons in de vorm van planten. Dan is er het dierenrijk, *manomayakosha*. Die atomen vormen lichamen die wij zien als dieren. En tenslotte is er de menselijke vorm, *vijnanamayakosha*. Dit is het intelligentie-lichaam, het atoom dat met de rede

begiftigd is en met onderscheidingsvermogen. Al deze verschillende samenstellingen leven van en op elkaar – mineralen, planten, dieren en mensen. Zij bestaan allemaal bij de gratie van elkaar.

De Indianen in Noord-Amerika spraken planten, dieren en bomen aan met broeder en zuster. Zij spraken van 'broeder beer', 'broeder boom' en 'moeder aarde'. De Indianen zagen dat heel goed. Ik heb eens een verhaal gehoord dat historisch gezien misschien niet juist, maar wel aardig is. Het gaat over het woord 'Indiaan'. Het verhaal gaat dat, toen Columbus in 1492 Amerika ontdekte, hij dacht dat hij in India was omdat hij daar mensen aantrof die, zoals hij zei, 'in God leefden'. Daarom noemde hij ze, natuurlijk op zijn Spaans, 'Indios': 'zij die in God leven'.

Van alle verschijningsvormen is alleen de mens in staat om tot absolute vrijheid te komen, omdat de mens redenerend vermogen heeft, onderscheidingsvermogen en de mogelijkheid tot zelfbespiegeling. Deze drie vermogens onderscheiden hem van het dier. Kijk naar de hond; ook al behandel je het dier nog zo slecht, hij blijft je trouw. Misschien hebben sommige mensen daarom wel een hond en zijn ze niet getrouwd. Men zegt wel eens 'hij is zo trouw als een hond'. Een kind van vijf jaar kan gemakkelijk een paard leiden, terwijl het dier wel dertig maal groter is. Wij zijn in staat de meest gevaarlijke dieren te temmen en voor een goede prijs gaan we in het circus kijken of het inderdaad kan. Misschien hoop je stiekem in je hart dat het dier zich tegen zijn onderdrukker keert, maar toch...

In de *Ashtavakra Samhita* staat geschreven dat men, wanneer men het spel des levens meespeelt als de kenner van het Zelf, niets gemeen heeft met de mensen die als lastdieren in de wereld leven. In andere vertalingen vind je zelfs de uitspraak dat mensen die zich niets realiseren

zich niet onderscheiden van de zoogdieren. Wanneer je het Zelf niet kent, leef je gelijk het onnozele dier. Dat eet, vrijt, en slaapt ook. Je maakt dan geen gebruik van je mens-zijn.

B: Ik wil nog een keer terugkomen op het sterven. Wanneer je sterft, blijft dan die essentie over?

A: Wonderlijk hoe je van de hak op de tak springt. Op het sterven terugkomen zal niet gemakkelijk zijn. Maar ik zeg je: de vormloze toestand waarin je terugkeert wanneer je sterft blijft over – jouw bewustzijn verdwijnt.

B: Blijft mijn bewustzijn niet bestaan?

A: Bewustzijn is niet van jou.

B: Maar waarom dan die schepping?

A: Een aardigheidje van God. Waarom? Waarom? Waarom?

Dit is een van de meest illegale vragen die je maar verzinnen kunt. Om verschillende redenen.

In de eerste plaats omdat je een verklaring zoekt voor iets waar geen verklaring voor is. En al heb je de verklaring, dan nog ben je geen steek verder, want alles is nog steeds hetzelfde. Je geeft dat wat je niet kunt begrijpen alleen maar andere namen en dan meen je dat je iets begrijpt. Misschien voltrekt alles zich wel volgens wetmatigheden waar wij geen 'weet' van hebben.

Ten tweede kun je over je wezenlijke essentie niets zeggen omdat er, wat je er ook over zegt, gemeten wordt met wetmatigheden en termen die noodzakelijkerwijs beperkingen inhouden en de wezenlijke kern niet raken.

In de bijbel krijgt in het scheppingsverhaal de vrouw de schuld in de schoenen geschoven; met die overtuiging leeft nu nog de halve wereld.

B: God is dus die vormloze essentie, maar waarom is die wereld dan zo?

A: Welke wereld? Jouw wereld of die van Ronald Reagan of van de heren Van Kooten en De Bie? Probeer nu eens te zien dat er geen onafhankelijke wereld bestaat los van jouw visie. Iedereen leeft in een eigen, besloten, geprojecteerde wereld, met al zijn beelden, angsten en verlangens. Wat jij wezenlijk bent is die vormloze essentie, die natuurlijke staat. En die kun *jij* nooit leren kennen. Dat is God. Daarom zegt men in India dat jij God bent, aan de goden gelijk – meer nog: eerst moet jij er zijn, en dan pas kunnen er goden zijn. Dat is geen blasfemie. Het is blasfemie wanneer je van God, die vormloze essentie, een beeld maakt. Wie ontdekt dat God in zijn hart woont, ziet dit ook bij ieder ander. Dat hebben de Hindoes goed begrepen. En staat er niet in de bijbel: 'Gij zult van de Heer Uw God geen beeltenis maken'? Maar we zijn hardleers.

(18 december 1982, avond)

Je ongemak is je zelfbewustzijn

BEZOEKER: Ontkomt de mens die zijn natuurlijke staat kent aan de wetmatigheden die voor deze wereld gelden? En is er volgens u voor de mens een mogelijkheid om te veranderen?

ALEXANDER: Objectief gezien, vanuit het niveau van de wereld, zijn er uiteraard wetmatigheden waaraan geen mens ontkomt. Wanneer het organisme een te grote hoeveelheid bloed verliest, komt het in gevaar. Daaraan ontkomt ook iemand die zijn natuurlijke staat kent niet. Geen sterveling ontkomt aan de natuurwetten. Het bijzondere van de mens is dat hij, in tegenstelling tot het onnozele dier, gebruik kan maken van een uiterst hoogontwikkeld onderscheidingsvermogen. De mens is toegerust met *vijnanamayakosha*, het intelligentielichaam, waardoor hij over het wonderbaarlijke vermogen beschikt om tussen de dingen door te kijken. Hij leeft niet uitsluitend en alleen volgens de krachtlijnen die de natuur aangeeft. De mens is tot meer in staat; dat maakt hem als verschijnsel ook zo interessant. Hij kan min of meer zijn eigen bestemming maken en breken, en dat wil hij ook. Hij kan zich uitdrukken in de wereld, en is zelf tegelijkertijd ook een uitdrukking.

Ik herinner mij een aardig verhaal over hoe een koning over zijn lot dacht te kunnen beslissen. Deze koning had

erg veel belangstelling voor magie en waarzeggerij. Om die reden had hij een groot aantal waarzeggers, magiërs en astrologen om zich heen verzameld. De een wist het nog beter dan de ander. Regelmatig vroeg hij om raad en dan luisterde hij aandachtig. Eén waarzegger viel op door de grote nauwkeurigheid waarmee zijn voorspellingen en duidingen uitkwamen. En het duurde dan ook niet lang of de koning luisterde alleen nog maar naar hem. Op een zonnige dag riep de koning hem bij zich en zei: 'Ik heb iets ernstigs met je te bespreken.' De waarzegger keek de koning gewichtig aan en sprak: 'Wees gerust, u kunt mij alles vragen, u hoeft niet bang te zijn.' De koning keek lang en nadenkend voor zich uit en vroeg toen een beetje onverwacht: 'Wanneer ga ik dood?'

'Daar vraagt u mij wat,' zei de waarzegger onthutst. 'Maar ik zal het uitzoeken; geeft u mij drie maanden en ik zal u het antwoord geven.' Drie maanden verstreken, niet zonder spanning, en de koning werd steeds ongeduldiger. Uiteindelijk kon hij het niet langer uithouden en riep de waarzegger bij zich.

'En? Hoe staat het ermee? Weet je het al?'

'Tja,' zei de waarzegger, 'wilt u het werkelijk weten?'

'Draal niet langer man!' riep de koning, niet zonder ergernis.

'Nog drie weken,' was het antwoord van de waarzegger.

'Hm,' zei de koning, 'dat is niet veel.'

Plotseling draaide de koning zich om en zei met een vreemde glimlach: 'En jij, beste waarzegger, hoe lang heb jij nog te leven?'

'Ik?' vroeg de waarzegger, zijn wenkbrauwen een beetje omhoogtrekkend. 'Nog dertig jaar precies.'

Volkomen onverwacht trok de koning een zwaard onder zijn mantel vandaan, en schreeuwde: 'Ik zal je bewijzen dat je voorspellingen waardeloos zijn!' En hij sloeg hem

met één houw het hoofd af. Het hoofd van de waarzegger rolde met verbaasde ogen door de zaal van het paleis. Drie weken later stierf de koning.

In dit verhaal wordt duidelijk dat de waarzegger gelijk had en tegelijkertijd niet. Zo is het met veel dingen in het leven. De mens kan zich uitdrukken in en op zijn omgeving maar hij is en blijft tegelijkertijd zelf steeds deel van die uitdrukking. Wanneer hij zijn vermogen om te zien zou gebruiken om zichzelf te leren kennen, zou dat een enorme vooruitgang betekenen. Het zou geweldige mogelijkheden bieden voor het geluk en welzijn van mensen, dieren en planten, kortom voor de hele schepping. Het lijkt er echter op dat, hoewel er enorme veranderingen hebben plaatsgevonden en er heel hard gewerkt wordt aan een fundamentele verandering van houding van de mens ten aanzien van zichzelf, de mens dit vermogen om te zien nog maar weinig gebruikt. Het resultaat daarvan is destructie en agressie – maar ook is er verandering en verbetering waar te nemen, zowel individueel als collectief. Die fundamentele verandering van de houding van de mens ten aanzien van zichzelf is een dringende noodzaak geworden; het is beslist geen luxe meer of een vrijetijdsbesteding. Individuele onwetendheid leidt tot individuele destructie; collectieve onwetendheid zal – tenzij de mens, dus jij en ik, wij allemaal, fundamenteel verandert – leiden tot collectieve destructie.

B: Misschien is de schok die men dan krijgt wel nodig en functioneel.

A: Dat is niet ondenkbaar; men kan niet alle wetmatigheden overzien. Wat men wel kan overzien is dat je riet zonder gevolgen de aarde kan exploiteren zoals dat nu de laatste tweehonderd jaar gebeurt. De kernproeven, die nog steeds doorgaan, verstoren het natuurlijke even-

wicht. Zure regen bedreigt de bossen en de oerwouden in de gehele wereld worden in hoog tempo gekapt. Hele stukken land verschuiven in Nepal door ontbossing; land dat duizenden jaren onaangetast zijn schoonheid heeft uitgestraald, verdwijnt louter door onwetendheid, hebzucht en verspilling. De bossen zijn de longen van deze planeet. De aarde is een heel gevoelig organisme. Wat de gevolgen zijn van dit ongeremde gedrag dat ingegeven wordt door hebzucht en onwetendheid is nog niet te overzien.

B: Doen we daar niet allemaal aan mee?

A: De een meer dan de ander. Maar laten we ons niet bezighouden met de schuldvraag en het schuldantwoord, daar is al heel veel tijd mee verloren gegaan. Waar het nu om gaat is intelligent handelen. Zoals eerder gezegd, zijn al onze handelingen en beweegredenen gebaseerd op een aantal motieven, eigenlijk op één motief, namelijk angst. Die angst beweegt zich in vele richtingen, die angst heeft vele vormen. Drie ervan bespreken we tijdens de dagen dat we hier nu bij elkaar zijn. Dat zijn angst voor de dood, verveling en alleen zijn, de ondraaglijke last van het alleen zijn en de eenzaamheid die daaruit voortvloeit. Zolang onze handelingen gebaseerd zijn op deze drie pilaren blijft ons gedrag onintelligent. Zo blijven wij slachtoffers van omstandigheden en toevalligheden, benauwde opvattingen en reacties, pietluttigheden, kleinzielige filosofietjes en new age gebabbel. Zolang angst de motor van ons bestaan is, kunnen wij niet anders dan handelen zoals wij handelen: destructief, pietluttig, benauwd, fragmentarisch, verdeeld.

Angst voor een kernoorlog wijst je onomwonden op je bestaan nu. Het dilemma van je bestaan wordt erdoor geïntensiveerd. Bij een kernoorlog raak je alles kwijt wat

je kent en wat je hebt, wat je bent en wat je niet bent. Inclusief je hele leven. Niet veel mensen zijn bereid dit onder ogen te zien. In deze tijd is het de kunst om, in tegenstelling tot vroeger, niet weg te lopen of je te verliezen in de strategieën van angst via methoden, theorieën en filosofieën. Want die zijn juist geboren uit dit basisdilemma en je onvermogen om te zien wat *is*. Ze worden geboren uit het gegeven dat je er bent en dat je er eigenlijk tegelijkertijd niet wilt zijn. Let wel, tegelijkertijd – dat is het dilemma. Dat is je ongerief, je kwaal. Dat is het ongemak van je zelfbewustzijn.

Het gegeven dat *jij* er bent en dat je daar eigenlijk niet van kunt houden, is ondraaglijk. Omdat je van de liefde – die je zelf bent – en van jezelf een concept gemaakt hebt, een idee, een beeld, en het geen geleefde werkelijkheid is. Aan al die beelden die je uit angst hebt opgebouwd, kunnen *jij* als ‘persoon’ en je omgeving nooit voldoen. Die schijngestalte is constant in de weer om aan zijn eigen vraag te voldoen. En het arme lichaam loopt als een Pavlov-hondje in het spoor van deze schijn-gestalte in de vorm van motieven en beweegredenen ter verkrijging van verlichting en opluchting en vervulling. Want je doet alle dingen, inclusief het zoeken naar jezelf, met een bedoeling, met een motief. Je bent nooit motiefloos, onschuldig, argeloos. Je bent altijd ergens op uit, doelgericht. Dat geeft de burger moed. Maar het is de moed die je put uit een belofte die nooit waargemaakt wordt.

Dit noem ik de strategie van de angst. Elke benadering is gebaseerd op een strategie van angst en daarom destructief en een daad van agressie.

(19 december 1982, ochtend)

De natuurlijke staat is en blijft onverdeeld

BEZOEKER: U heeft eens gezegd dat bewustzijn zich bewust is van zichzelf. Denken en voelen zouden die toestand niet verstoren. Wat bedoelt u als u zegt dat identificatie eigenlijk niet mogelijk is?

ALEXANDER: Wanneer er sprake is van identificatie, dan lijkt er een scheiding teweeggebracht te zijn waar deze in werkelijkheid niet mogelijk is. Identificatie is een optische illusie. In werkelijkheid ben je nooit geïdentificeerd, dat lijkt alleen maar zo. Die scheiding is nooit werkelijk, het is een luchtspiegeling, een fata morgana. Niemand is ooit werkelijk gespleten. Gedachten komen en gaan van nature, hetzelfde geldt voor gevoelens. Maar de natuurlijke staat blijft onverdeeld, daar zijn geen veranderingen. Die is ongespleten, non-dualistisch.

Dit eerste gegeven is er altijd, het verlaat je nooit. Na het eerste gegeven ontstaan meningen, die hun licht ontlenen aan bewustzijn. Daarna vorm je concepten en geloof. De constante factor in het veranderlijke is je eerste gegeven. Richt als ontknopingspunt de aandacht op de constante factor van alles. Verwerkelijk je eerste inzicht. Dan is bewustzijn zich moeiteloos bewust van zichzelf. Dat is van een ongekende schoonheid.

B: Kunt u ons zeggen waar gedachten vandaan komen en waarom ze komen en gaan? Wat is dat constante waar u naar verwijst?

A: Waar gedachten vandaan komen en waar ze naar toe gaan heeft niet mijn interesse. Maar zij komen evengoed voort uit het bewuste zijn, worden erin waargenomen, en verdwijnen erin. Houd je niet bezig met onoplosbare vragen; het enige dat dat oplevert zijn onoplosbare antwoorden. Bewustzijn is altijd aanwezig in de aanwezigheid en afwezigheid van de voorstelling die je van jezelf gemaakt hebt. Het enige dat je niet kunt zien is het bewustzijn zelf. Wat belicht wordt door het bewustzijn, kan worden gezien en wordt gezien. Zie wat het is en het verliest zijn waangehalte. Zie het valse als het valse en het echte blijft over.

Alle dingen in de wereld hebben een bestaans- en tijdwaarde. In de chemie en de biologie zijn deze geheimen reeds onthuld. Je moet geen open deuren intrappen. Alles voltrekt zich volgens wetmatigheden. Hoe meer wetmatigheden je kent, des te bescheidener word je.

B: U zegt dat de mens altijd getuige is van alles wat er gebeurt. Volgens u verloopt alles natuurlijk. Wordt op die manier alles niet erg saai?

A: Saaiheid en verveling zijn benaderingen. Die benaderingen zijn gevoelig voor veranderingen. Verveling is ook een teken van intelligentie. Het onnozele dier verveelt zich niet snel – een koe kan zonder veel problemen jarenlang naar dezelfde dingen kijken. De mens verveelt zich sneller omdat hij intelligenter is. Hoe intelligenter de mens, hoe sneller hij zich verveelt. Intelligente mensen doorzien situaties snel en daardoor worden dingen voorspelbaar, wat debet is aan de saaiheid en sufheid van het bestaan. Herhalingen van gebeurtenissen ziet men dan

reeds lang van te voren aankomen. Herhaling wordt zo verveling.

Voor het kind is herhaling echter de ontmoeting met het vertrouwde; vandaar dat kinderen in de hele wereld pa-pa en ma-ma zeggen, tweemaal pa en tweemaal ma. De herhaling van het vertrouwde. Altijd wordt de samenhang gezocht en in herhaling gevonden. Het herhalen is het terughalen van wat zich dreigt te verbergen. Leren is herhalen. Voor het kind, maar ook voor de volwassene is het een steeds her-winnen van het vertrouwde. Daarom is musiceren, spelen en werken, het opzeggen van gebeden en mantra's en het wisselen van de seizoenen een onvermoeibaar herhalen. Voor volwassenen is herhaling meestal verveling, omdat op de lange duur alle prikkels tot gewoonte worden; herhaling heeft dan niet meer die vertrouwensfunctie zoals bij het kind.

Het vermogen alles nieuw en fris te zien is een cadeau van de Zelf-realisatie, nooit het doel. Het is omzien in verwondering. Alle dingen als nieuw zien betekent niet dat het geheugen is uitgevallen, maar dat de mechanismen van het discriminerende denkvermogen met zijn gretige motieven zichzelf overbodig hebben gemaakt.

Het leven is zichzelf genoeg, zonder motieven en bijbedoelingen. Een situatie is altijd een benaderingsmogelijkheid, en je benadering, je attitude, is van het grootste belang, daar maak of breek je alles mee.

B: Die getuige waar u het over heeft, is dat een soort waarnemingspost waaruit alles gezien wordt? Hoe moet ik mij die voorstellen?

A: Dat getuige-zijn, die waarnemendheid, levert voor veel mensen onnodig veel problemen op. Wees bewust dat je er bent, zonder meer of minder. Maak geen uitkijkpost van jezelf, want juist op die manier creëer je

een subject-object-relatie met jezelf en van daaruit een getuige-verdachte-relatie. Juist op die manier breng je een splitsing aan waar deze niet is. Dan ben je de hele dag bezig je eigen gedachten en gevoelens waar te nemen en geef je ze juist de verkeerde aandacht. In de natuurlijke staat is er geen sprake van een uitkijkpost, maar van een schouwen (als ervaring) zonder meer. *Wat* je waarneemt wordt mogelijk gemaakt door het geheugen. De getuige is je stille centrum.

B: Ik zie dat hoop, geloof en liefde drijfzand zijn, maar in het werkelijke leven ontmoet ik ze als leven gevende krachten. Houd ik mezelf voor de gek?

A: Hoop, geloof en liefde zijn als begrippen altijd drijfzand. Wie zijn leven bouwt op deze begrippen zal de verstikkende werking hiervan ondervinden. Een spreekwoord zegt: 'hoop doet leven', en dat is ook zo. De meesten van ons hebben de strategie van de hoop nodig om voort te kunnen gaan. Maar alleen diegenen die in de ellende zitten hebben hoop nodig. Wanneer er geen hoop meer is, heeft dat voor de meesten van ons een verlamme werking. Bijna alle godsdiensten hebben hoop als strategie gebruikt om de mensen te leiden en te misleiden in bepaalde richtingen die leiders als de juiste beschouwden. Hetzelfde geldt voor de politiek. Eeuwenlang is het denken getraind op *wat* je moet denken maar niet op *hoe* je moet denken. Hoop op een volgend leven, hoop op een hiernamaals, hoop op betere omstandigheden, hoop op een beter leven. Dat is eeuwenlang de stuwende kracht van de mensheid geweest. Hoop op een koekje als je braaf bent geweest. De strategie van de hoop is eigenlijk alleen maar geschikt voor mensen met een gebrekkig onderscheidingsvermogen, mensen die op geen enkele andere manier in beweging te krijgen zijn. Voor de luie mens die niet zélf zoekt,

maar geleid wil worden aan het handje van een papa.

De strategie van het geloof is min of meer van hetzelfde kaliber. Een strategie van luiheid, gemakzucht en naïviteit. In de metafysische realisatie is dat een regelrechte ramp. In de Advaita Vedanta is het een ongeschreven wet dat je nooit iets op gezag aanneemt van je leermeester, dat je nooit iets aanneemt omdat hij het zegt. Geloof is iets anders dan vertrouwen. Vertrouwen is blind. Vertrouwen moet ook blind zijn, anders is het geen vertrouwen. 'Ziende vertrouwen' bestaat niet. Vertrouwen is altijd blindelings. Vertrouwen gaat op de tast.

De gevaarlijkste van alle strategieën is de strategie van de liefde. Uit naam van de liefde is veel ellende aangericht, meestal goed bedoeld, maar vanuit een grenzeloze onwetendheid. Begrippen als geloof, hoop en liefde zijn als begrip altijd een strategie, een vorm van politiek. Een manier om de dingen te sturen in de door jou gewenste richting. Om op de een of andere manier je zin te krijgen, respect af te dwingen, liefde en affectie te winnen en je belangen te realiseren. Een strategie die eens, als kind, nodig was om je zin te krijgen, of om liefde te winnen van je ouders en je omgeving. Al die mechanismen zitten in het lichaam, in je geheugen, en ze worden mobiel gemaakt in situaties die lijken op de situaties van vroeger. Zo word je een bedelaar.

Hoewel de Advaita Vedanta zich nauwelijks bezighoudt met dit soort strategieën, is het niet ondenkbaar dat met intensief zelf-onderzoek en liefdevol gewaarzijn en een grote dosis moed een einde gemaakt kan worden aan deze lastige, vaak destructieve, zichzelf herhalende mechanismen. Maar dat is niet de opzet van de Zelf-realisatie. Dat is niet het doel in de Advaita Vedanta.

Advaita Vedanta richt zich op het 'Ene zonder tweede'. Zij wil weten wat het ware Zelf is. De psychologische complicaties en maatschappelijke ingewikkeldheden die-

nen eigenlijk door 'bevoegde' experts te worden behandeld. Maar deze lieden leven vaak zelf in duisternis. Dat er in advaitische kringen vandaag de dag wel over deze onderwerpen gesproken wordt ligt aan het onontkoombare feit dat de moderne mens zich niet alleen enorm met het lichaam identificeert, maar ook met de gevoels- en mentale gebieden. Het gevolg is, in tegenstelling tot vroeger, dat het accent veelal komt te liggen op psychologische moeilijkheden en niet op Zelf-realisatie.

Een groot exponent van de Advaita heeft eens gezegd: 'Het is niet moeilijk de waarheid te vinden, maar het is onmogelijk het iedereen naar de zin te maken.'

(19 december 1982, ochtend)

I4

Het zoeken speelt zich af in het gezochte

ALEXANDER: Het bestrijden van ziekten en de voorzorgen die men neemt om niet ziek te worden, zijn zonder de geringste twijfel strategieën ter overleving. Alles in de natuur wil leven, van het kleinste micro-organisme tot het grootst denkbare dier. In het lichaam vindt een strijd op leven en dood plaats om een groter organisme, het lichaam zelf, te laten voortbestaan. Miljoenen factoren zijn nodig en staan met elkaar in verbinding om een en ander goed te laten werken. Dat alles nog goed gaat is een waar wonder. Heden ten dage zijn de mogelijkheden tot overleving nog groter geworden en daarmee het aantal levensvragen en ontplooiingskansen. Eén basisgegeven blijft, en dat is dat alles op deze wereld gebaseerd is op de kracht, de dynamiek van het leven en het overleven. Lichamelijk, maar ook emotioneel en mentaal.

Psychologisch gesproken zien we dat de psyche een ik-structuur in elkaar zet die wil overleven en zichzelf wil continueren. Misschien is dit in de geschiedenis van de mensheid niet altijd zo geweest, en was er meer sprake van groepsbewustzijn of, zo je wilt, van stambewustzijn. Maar ook dat wilde als groep, als stam overleven. Met het 'inwikkelen' van het individu, van het zelfbewustzijn, en het continueren daarvan, is het hebben van een 'eigen

mening' – een specifieke manier van zien die volledig geconditioneerd is – van ongekend belang geworden. Natuurlijk is die 'eigen mening' geheel gedistilleerd uit omstandigheden, tweedehands informatie enzovoort, maar het blijft een opmerkelijk fenomeen dat de mens een 'eigen mening' wil hebben. Die meningsvorming, dat 'een eigen mening willen hebben', die specifieke manier van zien, is er ook verantwoordelijk voor dat wij vrienden kiezen die onze mening zijn toegedaan. En onze vijanden zijn diegenen die onze meningen niet zijn toegedaan.

En dan is er, meestal naar buiten toe, de façade van de tolerantie, die dikwijls niets meer is dan de beschaafde erkenning van verdeeldheid. Zo bevestigen wij elkaars visies en bevechten de visies van anderen wanneer die niet overeenstemmen met de onze. Op allerlei manieren – via dagbladen, tijdschriften, (tele)visie, politiek, godsdiensten enzovoort. Op zichzelf is daar geen enkel bezwaar tegen omdat de neiging van de mens om tot een groep te behoren met dezelfde visie, heel natuurlijk is. De cobra onder het gras is echter dat wij zo ongelooflijk vereenzelvigd raken met dat wat 'onze' visie heet, onze mening, onze opvatting, dat wij op den duur, blind geworden door louter mentale gymnastiek, in het geheel geen oog meer hebben voor de werkelijkheid. Die routinematige vereenzelviging maakt ons stupide, gebrekkig, ongevoelig en agressief, en we zijn bereid, wanneer het conflict hoog oploopt, elkaar de strot door te snijden.

Dit is een gegeven dat we overal aan kunnen treffen en niet de speciale visie van de inleider. Omdat visies zich voornamelijk afspeelen in het denken zijn ze moeilijk te doorzien. Van de drie samenwerkende krachten – lichaam, denken en voelen – is denken de subtielste. Omdat het denken de subtielste is van de drie, is het het moeilijkste te doorzien. Niet in de laatste plaats omdat wij het willen doorzien met het denken zelf. Maar denken kan niets

doorzien, denken *wordt* gezien. Denken ziet niets uit zichzelf. Elke gedachte wordt gezien in iets anders dan het denken zelf. Denken is maar een aspect van het bestaan.

Denken is zonder twijfel nodig, maar denken kan niet je existentiële vraagstukken oplossen, om de eenvoudige reden dat denken de problemen maakt. Het probleem waar de mens voor staat is niet denken of voelen of het lichaam of de wereld, maar de mate waarin hij geïdentificeerd is met deze zaken. Het hele probleem is identificatie, de fundamentele gespletenheid van de mens. In de taal vinden we bijvoorbeeld het woord 'heilig', dat oorspronkelijk afstamt van 'heel zijn', niet opgesplitst. Dat heeft natuurlijk niets te maken met de zogenaamde heiligen die ons worden opgedrongen door de godsdiensten. Heel zijn, of heilig zijn betekent één zijn, onverdeeld, niet-fragmentarisch. Een geest die niet gespleten is. Het woord individu betekent overigens hetzelfde, namelijk: niet-verdeeld. Het woord individu is nu vooral geladen met een betekenis in de zin van het hebben van een identiteit met eigen meningen en opvattingen en neigingen. Maar mijn betekenis van het woord individu is: iemand die onverdeeld is, uit één stuk, niet opgedeeld in lichaam, denken en voelen of, met andere woorden, niet geïdentificeerd met lichaam, denken en voelen.

Lichaam, denken en voelen willen zichzelf van nature manifesteren en overleven. Dat is waarneembaar, daar kun je geen morele bezwaren tegen hebben. Die diep-gewortelde drang om te overleven uit zich bijvoorbeeld heel duidelijk bij zelfdoding. Wanneer iemand een eind aan zijn leven wil maken, moet hij heel drastische maatregelen nemen. Hij kan niet zomaar in het water springen; een molensteen of een ander zwaar voorwerp moet het lichaam verzwaren, anders gaat het lichaam, in weerwil van het voornemen te willen sterven, tóch zwemmen.

Leven wil zich manifesteren en alles staat in dienst

van deze manifestatie. Zo liggen de zaken, niemand maakt daar een uitzondering op. Natuurlijk kun je proberen dit gegeven te ontvluchten, maar dan steekt het ergens anders weer de kop op.

Wie zich identificeert met bijvoorbeeld de gedachte een vrouw te zijn die 'bevrijd' moet worden omdat zij geknecht wordt door de mannenwereld, kan zich vinden in de wereld van het feminisme. Wie het leuk vindt een vrouw te zijn volgens een ander patroon en zich daarmee identificeert, bijvoorbeeld door er modieus en up to date uit te zien, die kan zich wellicht in modeshows en aerobic dancing beter vinden. Maar beide zijn manifestatievormen, gebaseerd op de ideeën 'ik ben dit' of 'ik ben dat'.

BEZOEKER: Ik heb het idee dat de meesten van ons een gevoel hebben dat het bestaan niet de moeite waard is, om nog maar te zwijgen over destructieve gevoelens en frustraties. Wordt met de aanvaarding van het bestaan de overlevingskans niet groter?

A: Je zou je kunnen voorstellen dat op het moment dat alles duidelijk is en diep aanvaard, er geen reden, geen motief is om angstig te zijn wanneer je eventueel zou sterven en verdwijnen – want doodgaan is verdwijnen. Het organisme (lichaam–denken–voelen) zou daar wel eens gunstig op kunnen reageren. Mogelijk zou je daardoor heel oud kunnen worden. Maar het omgekeerde is ook denkbaar.

Er zijn mensen in psychiatrische inrichtingen die heel oud worden omdat ze waarschijnlijk bepaalde zorgen, vooral die van deze wereld, niet met ons delen. Hetzelfde geldt voor kloosters en ook gevangenis, want alles is daar natuurlijk geweldig regelmatig, erg sober, en er zijn weinig prikkels die slopend zijn voor het organisme. Uit je opmerking distilleer ik overigens dat je stiekem hoopt

dat je, als je 'het inzicht' bereikt hebt, nog beter kunt overleven. Raad ik dat goed?

B: Daar reken ik wel op, ja.

A: Wees waakzaam dat je niet opnieuw in de val van de strategie van de hoop stapt – de hoop op beter, anders enzovoort. Het enige wat er van je verlangd wordt is dat je ziet hoe je jezelf steeds blokkeert door je eigen strategieën. Verlaat je op geen enkele manier, methode of strategie in dezen. Uiteindelijk is het hele zoeken naar ... een overlevingsstrategie die zichzelf in stand houdt. Bestaan is alom, daar hoef je niet naar te zoeken. Het zoeken speelt zich af in het gezochte. Laat je niet foppen door het denken dat altijd uit is op beter, vlugger, efficiënter. Je hele denken zoals je het nu ervaart, is getraind op afweer en staat in dienst van je afweer.

B: Vanuit uw visie moeten wij wel enorme klunzen zijn dat wij bij u komen en niet in het bos gaan wandelen en van de natuur genieten.

A: Geniet van je wezenlijke natuur. Zolang je het raadseltje van je bestaan niet hebt opgelost, kun je niet anders dan op zoek gaan naar wat je meent te zoeken. Zelfs het lopen in de natuur zal je geen vreugde geven. Misschien zie je de bomen wel als een uitnodiging om jezelf op te knopen.

Grofweg gesproken zijn er twee soorten mensen. Een enorme groep heeft een identiteit voor zichzelf gevonden, is daar min of meer gelukkig mee en stelt zich nauwelijks vragen. Een andere groep, veel kleiner in aantal, is vagelijk ongerust over zichzelf en leeft in een schaduw van onrust en ontevredenheid.

Die mensen vragen zichzelf af: is dit alles? Wat heeft het voor zin om geboren te worden, een tijdje te leven

en onbenullig te sterven? Wat is het doel van het bestaan?
Wie ben ik?

Voor die groep mensen spreek ik. Die andere groep mensen is al gelukkig en wandelt reeds in het bos, ook al zien zij door de bomen het bos niet. Dat jullie allemaal enorme klunzen zouden zijn is een heel andere kwestie. Ik zie geen identiteiten, dus ook geen 'klunzenidentiteiten'.

(19 december 1982, middag)

15

Het leven laat zich kennen in een paradox

BEZOEKER: Hoe weet ik dat er een eind gekomen is aan mijn zoeken en aan die constructie 'ik neem waar dat ik waarneem'? Want dat speelt almaar in mijn hoofd... U heeft eens gezegd: 'Kijk eens of het waar is dat je moeiteloos de waarnemer bent.' Maar dan registreer ik dat ook weer, en denk: 'Ik zit waar te nemen.' En deze observatie wordt op haar beurt ook weer waargenomen, enzovoort.

ALEXANDER: Je wilt dus weten wanneer dat ophoudt? Wanneer je daar niet meer over denkt?

B: Ja.

A: Zolang je daarover denkt is het niet duidelijk. Dan is er een gedachte die een andere gedachte voedt, en zo beland je in een vicieuze cirkel. Soms is er een heel drastische maatregel nodig om dat circuit te doorbreken. In bepaalde Zen-scholen is men daarin gespecialiseerd en ook in bepaalde vormen van Jnana Yoga.

Het kan heel wel voorkomen dat een leermeester je verleidt om al je concepten in één bepaalde richting te ontwikkelen – bijvoorbeeld via logische redenering – zodat je in het beste geval één basisconcept overhoudt waarmee je intellect zich tevreden stelt. Bijvoorbeeld de gedachte

'ik ben de getuige'. De leermeester laat je daar helemaal in bezinken, in berusten. In het idee dat dat de wortel van je bestaan is. Je bent dan heel gelukkig en hebt het idee dat het allemaal heel goed gaat met je en dat je het bijna begrepen hebt. En dan... wordt op een goede dag met enorme kracht het tegendeel zo heftig in je gepenetreerd, dat de twee tegengestelden aan elkaar gelijk worden. Dit wil nog wel eens leiden tot het plotselinge inzicht dat gezocht wordt. Dan verdwijnt in zekere zin de wereld: de twee tegengestelden storten onder hun hoogspanning in-één. Dan ben je voorgoed van elk nutteloos denken af en blijft er die helderheid over. Dat is wat er door Zen kan gebeuren, door bepaalde vormen van Tantra en door specifieke vormen van Jnana.

B: Dat kun je niet zelf bewerkstelligen, lijkt me.

A: Helemaal correct. Vandaar dat in het Oosten, en vroeger ook in het Westen, de goeroe die functie heeft. Dat is het werk van de goeroe.

Een andere benadering, hoewel op hetzelfde principe gebaseerd, is dat je een antwoord krijgt van de leermeester dat als tegenpool fungeert voor alles wat jij bij hem inbrengt. Doorgaans willen wij de laatste ontdekkingen over onszelf bevestigd zien door een ander; veelal is dat dan de leermeester. De leermeester hanteert in zo'n geval de strategie van het tegendeel, zodat je 'eigen visie' op losse schroeven komt te staan. Meestal maak je datgene wat je bij je leermeester te horen krijgt weer tot een visie, een concept. Totdat je daar genoeg van krijgt en ziet dat geen enkele 'visie' past op het bestaan. Het wordt dan onmogelijk wat voor visie dan ook te hanteren om je bestaan te bevestigen dan wel te ontkennen. Wanneer die situatie door de goeroe gecreëerd is, blijft helderheid over. In India zijn 139 manieren bekend om de leerling

duidelijk te maken wat hij is. Elke leermeester heeft zo zijn 'eigen' manier.

Nog weer een andere benadering is die van totale overgave. Veel leerlingen ondervinden hierbij echter grote moeilijkheden omdat de overgave net zover gaat als de angst. In een tijd waarin de rede centraal staat – zoals de onze – is overgave misschien ook wel wat veel gevraagd.

B: U zegt overgave, maar overgave aan wat?

A: Aan de goeroe. Maar dat is vooral in het Westen een lastige kwestie aan het worden. Onwillekeurig wordt er gedacht aan een Jim Jones enzovoort. Maar totale overgave is een heel bijzondere weg. In India is deze benadering bekend als Bhakti Yoga. Wanneer je met heel je hart en wezen van iemand kunt houden, dan is het ook niet moeilijk meer om van de rest van de wereld te houden. Liefde, totale overgave, is een vorm van zelfmoord, een vorm van jezelf elimineren. Eliminatie van je valse zelfbeelden, wel te verstaan. Zelfs in de 'wereldse liefde' zie je het wonderbaarlijke fenomeen dat liefde alles overwint.

Zo is ook luisteren, in de ware betekenis van het woord, een vorm van liefde. Misschien is het belangrijkste waar het tijdens deze bijeenkomsten om gaat de kwaliteit van het luisteren en de liefde die je kunt opbrengen om te luisteren. Luisteren is jezelf openstellen. Voor de meesten van ons geldt dat we veel woorden nodig hebben om te verstaan. Maar een goed verstaander heeft uiteindelijk geen woorden meer nodig.

Op een gegeven moment zul je merken dat je helemaal niet meer nadenkt over die zogenaamd spirituele onderwerpen; er is dan een dieper gevoel van verstaan geboren. Elke door het denken ingegeven belangstelling voor spiritualiteit en vrijheid zal bij het wezenlijke verstaan vol-

komen verdwenen zijn. Dan zijn wezenlijke vrijheid en spiritualiteit geboren.

Ik moedig niemand aan om spiritueel of religieus te worden. Je kunt niet religieus worden en religieus gaan leven. Leven *is* religie. Leven is religie omdat het leven niet gespleten is, maar heel. Je kunt als 'persoon' niet religieus worden, of een religie uitoefenen – dat is een façade. Je kunt geen yoga *doen*. Yoga en religie betekenen hetzelfde: samenvoegen wat gescheiden is. Maar de werkelijkheid is niet gespleten. Daarom is elk 'onderweg zijn' het optrekken van een façade.

Je wordt, als je je identificeert met die spiritualiteit in al haar krankzinnige vormen, een genierter van jezelf. Een genierter van geestestoestanden, van bewustzijnstoestanden. Je verlekkert je over je eigen geestestoestand. Je bereikt bijna een hoogtepunt, maar het is niet echt bevredigend omdat het louter en alleen bestaat uit ideeën en vluchtige patronen. Concepten en ideeën dwingen uiteindelijk tot nog meer geraffineerdheid, nog hoger, nog absoluter, nog heiliger. Maar ze leiden uiteraard tot niets, want het bewustzijn dat je werkelijk bent blijft onbewogen onder al die hoogstandjes van het intellect.

Toch geven die ideeën geestesvervoering; je vergaapt je eraan. Je verkijkt je op de ervaringen. Of je nu de truc hanteert op het mentale dan wel op gevoelsniveau doet er niet toe: beide zijn even absurd.

In feite is iemand die de natuurlijke staat kent – en wie kent die eigenlijk niet? – een pijnlijk gewoon mens. Onacceptabel voor de omgeving die altijd uit is op iets buitengewoons, iets speciaals.

Als spiritualiteit gepaard gaat met buitengewone zaken als wonderen, geestesvervoering en bijzondere krachten, dan wordt zij aanvaard en heeft zij de goedkeuring van het publiek. Maar wat is gewoner dan het leven? Het leven is het meest gewone en tegelijkertijd het meest

wonderlijke dat je kent; het leven laat zich kennen in een paradox.

(16 maart 1983)

Volmaakt evenwicht wordt nooit ervaren

BEZOEKER: Ik heb begrepen dat u niet graag spreekt over problemen in de maatschappij of over relatiemoeilijkheden enzovoort. Kunt u toch een oplossing aandragen voor de geweldige problemen in de wereld en de samenleving? Wat voor plaats heeft het individu hierin?

ALEXANDER: Een mogelijke oplossing voor maatschappelijke problemen is in de eerste plaats zelf geheel vrij te zijn van belangen en hebzucht. Samenwerking komt tot stand precies op het moment dat beide mensen of partijen hetzelfde doel hebben, maar zonder belang voor de ik-structuur. Zodra er geen persoonlijke belangen meer zijn voltrekt 'het' zich vanzelf. Ook op kleinere gebieden is dat zichtbaar. Als de persoonlijke druk van de ketel is, kan in wezenlijke ontspanning alles worden gedaan. In zekere zin doet alles dan zichzelf.

Wanneer er persoonlijke belangen op het spel staan is elke relatie log en zwaar. Een relatie wordt dan een log instituut. Die heeft niets van lichtheid meer in zich. Maar als er een diep gewaarzijn van vrijheid aanwezig is komt de magie van de relatie vanzelf terug. De magie verdwijnt uit een relatie doordat er obstakels zijn die het relateren in de weg staan. Dat diepe gewaarzijn doet die obstakels verdampen. Zodra een relatie statisch

gemaakt wordt door belangen, hebzucht, rechten en de sluipmoordenaar die de ik-structuur is, weet je jezelf in een logge en zware beweging. De kunst van het in relatie staan met personen en dingen is dat het vloeiende – dat kenmerkend is voor het in relatie staan – niet statisch gemaakt wordt. Dat vereist alertheid en attentie. Dit gewaarzijn in vrijheid moet niet verward worden met maar doen waar je zin in hebt, wat door veel mensen wordt aangezien als de hoogste vorm van vrijheid.

Misschien is het in deze tijd moeilijker je weg te vinden aangezien referentiekaders in de vorm van de ouders die je tot voorbeeld kunnen dienen, of opvoeders, de dominee of de pastoor min of meer zijn weggevallen. Die kant wordt veelal niet meer uitgekeken. In deze tijd moeten de mensen het allemaal zelf uitzoeken. Wellicht voor het eerst in de geschiedenis staat de mens, niettegenstaande zijn vele soortgenoten, alleen. Maar al levend leer je hoe je moet leven.

B: Komt veel ellende niet voort uit het feit dat iedereen als individu individuele vrijheid tracht te bereiken?

A: Individuele vrijheid bestaat niet, omdat het individu zoals wij dat gecreëerd hebben niet bestaat. Dat is een waan. Alle zogenaamde ingewikkeldheid is het resultaat van seksuele energie en de manifestatie daarvan. Het gemanifesteerde continueert zich via de seksuele energie. Stel dat er honderd jaar geen seksualiteit zou zijn, dan was de gehele 'wereldproblematiek' in honderd jaar letterlijk opgelost. Dat wil zeggen, er zouden geen mensen meer zijn. Het hele probleem 'wereld' zou zijn opgelost. Wie het mysterie van de seksuele energie doorgrondt, doorgrondt het mysterie van het bestaan. Die begrijpt alles in de ware zin van het woord. Indien mijn vader en moeder er niet geweest waren en zij die eenwording

niet hadden gehad, dan was de manifestatie van mij zoals jullie die nu voor je zien, onmogelijk geweest. In deze vorm tenminste, dat lijkt me duidelijk. En dit geldt voor ons allemaal. Het mysterie ligt bij de conceptie.

B: Als menselijke wezens zijn we toch allemaal verschillend? Wat moet ik daar nu mee? Wat is mijn bestemming?

A: De dans van het leven dansen – dat is je bestemming. Je bent de herinnering aan je ouders. Je lichaam ziet eruit zoals dat van je ouders; het is de herinnering aan hen. Het mysterie wordt manifest in jou en danst zijn dansje. Het leven danst zichzelf uit, dat is zijn natuur.

B: Maar ondertussen handelt en wandelt dat lichaam wel, met alle gevolgen van dien.

A: Wat wil je dat ik eraan doe? De wereld wordt manifest in de vorm van de paren der tegenstellingen. Leuk en niet-leuk gaan hand in hand, in feite zijn zij onafscheidelijk.

B: Leuk en niet-leuk gaan hand in hand, maar als je samen moet leven met een heel vervelend iemand, dan is dat toch wel moeilijk. Dat is beslist niet leuk!

A: Ben je hier gekomen om te klagen? Stel dat alles leuk was, dan zou je niet weten wat leuk was. Je zou geen referentiekader hebben; er viel niets te vergelijken. Leuk en niet-leuk horen bij elkaar. Als alles vervelend was, zou je ook niet kunnen weten wat vervelend was. De paren der tegenstellingen maken je juist bewust. Zo liggen de zaken nu eenmaal. Dat gaat altijd samen, onafscheidelijk. Daarom moet waarheid gezocht worden voorbij de paren der tegenstellingen. Je kunt je juist alleen maar bewust zijn van iets *doordat* die dualiteit er is; daaraan valt niet te ontkomen, en wel vanwege het simpele feit dat aan die dualiteit niet te ontkomen valt. Als je de

dualiteit niet kunt accepteren, zwem je tegen de stroom op.

Dualiteit wordt echter gedragen in non-dualiteit. Daarin valt niets meer op te delen of op te splitsen. Nog verder kan niet. Wanneer je de dualiteit, dat wil zeggen de wereld van naam en vorm, niet wilt accepteren, blijf je op het niveau van een dreinend kind dat geen tweede koekje krijgt. Of dat van het kind dat huilt omdat de groenten op het bord tegen de aardappelen aanliggen en niet los van elkaar. Zodat er drama's ontstaan over of de jus die over de stampot gaat nu wel of niet in het kuiltje moet. Dat gaat dan allemaal heel zwaar wegen. Voor het kind is dat volkomen in orde, maar voor een volwassene is het toch wat infantiel.

Indien je écht zou kunnen zien dat je bestaan – dat alles omvat – gemanifesteerde seksuele energie is, dat alles zijn dansje danst, in dood en leven, in kinderen, bloemen, dieren, wolken, zeeën, planeten en wat je maar wilt, wat zou *jij* daar dan aan willen veranderen? Heb jij enige greep op de realiteit? Je lijkt op een mier die zich verheft uit de mierenhoop en roept: 'Hé God! Wil je boksen?'

B: Bedoelt u dat we moeten streven naar harmonie? Dat herken ik wel, want er is in mij een permanent zoeken naar harmonie.

A: Streven naar harmonie – en dit is misschien een harde noot voor bepaalde mensen – is voor mensen die in een diep coma leven. De natuurlijke staat is perfect. Het streven naar harmonie is de omgekeerde wereld. De tendens is pais en vree, de werkelijkheid onrust en oorlog. Wat je wilt is harmonie, maar het wordt nooit harmonisch. Want het leven blijkt een beweging die uit zichzelf naar evenwicht zoekt. Volkomen harmonie en evenwicht – zo al mogelijk – zou je dood worden. Hoe groter de

schommelingen, des te intenser je bewust bent. Vanwege die tegenstellingen. Waar alles harmonisch en in evenwicht is, valt men ten slotte in slaap door gebrek aan leven. Te veel harmonie is altijd saai en vervelend. Daar moet je een liefhebber van zijn. Niets verveelt zo snel als harmonie en evenwicht. Het zijn juist de schommelingen die het leven interessant maken. En misschien is het wel zo dat je, wanneer je dat zogenaamde evenwicht bereikt hebt – dat veeleer een stilstand en schijnzekerheid is die gecreëerd is door het denken – jezelf in een crisis gema-noeuvreerd hebt omdat je je schaduwkant hebt laten liggen dank zij je harmoniemodellen. Mechanismen zoals lichaam, denken en voelen willen *van nature* overleven en zichzelf continueren. Het zelf zoekt *uit zichzelf* naar evenwicht. Eet je te veel, dan moet het mechanisme rusten; eet je te weinig, dan gaat het mechanisme op zoek naar eten. Ben je in evenwicht, dan voel je het mechanisme niet of nauwelijks.

Volmaakt evenwicht wordt nooit ervaren, omdat er dan geen tegenstelling is. Wat ervaren wordt is de *tijdelijke* afwezigheid van de paren der tegenstellingen: even komt je wezenlijke natuur aan het licht. Het uit balans zijn wordt ervaren als een teken van alarm om een bepaald evenwicht te herstellen. Evenwicht zoeken is het in balans brengen van de tegengestelde polen. Iets in je kan zeggen: ik wil dit of dat, hetgeen gebaseerd is op de ervaring van de paren der tegenstellingen. Wat je niet ziet is dat het allemaal vanzelf gaat, en *dat er geen 'ik' is dat iets kan of gaat herstellen*. Je bent de waarnemendheid van alle waarneembare processen. Alles zoekt uit zichzelf naar evenwicht.

(23 maart 1983)

Om te zijn wat je bent hoef je niets te doen

ALEXANDER: Waarom kom je hier? Wat heeft het volgens jou voor zin naar deze gesprekken te komen luisteren? Bijeenkomsten zoals deze worden tot gewoonte; ze worden snel een instituut waardoor ze gemakkelijk hun doel voorbijschiëten.

BEZOEKER: Het doel van mijn komst is dat ik wil reflecteren over wat hier gezegd wordt. Wat mij het meest interesseert is wat nu wezenlijk bewustzijn is. Ik heb uit uw woorden begrepen dat je dat zelf bent. Dat wij met zijn allen uit één groot geheel komen en vandaaruit spreken, dat bewustzijn zich in mensen manifesteert als denken, voelen en handelen... Dat men kan kiezen, en dat er een energie is die zich verdicht of verwijdt... Hebben we eigenlijk wel een keuze? De dingen die ik van u hoor verwarren mij erg.

A: Vind je het goed dat we eerst teruggaan naar de vraag wat bewustzijn nu wezenlijk is? De moeilijkheid is dat wanneer je de kern van de zaak wilt gaan beschrijven, je altijd beperkte middelen hanteert. Bewustzijn beschrijven kan alleen in termen van het bekende, en in fragmenten. Wanneer je de moeiteloze moeite neemt om wezenlijk te zien en te verstaan, dan kun je zien dat

op elk moment alles wat je kent of kunt kennen, moeiteloos gezien wordt. Dit gemanifesteerde bewustzijn manifesteert zich in alles. Zodra *jij* daar iets mee gaat doen, als deeltje van het geheel, als 'persoon', als 'ik', splits je wat heel is. Dan probeert het ene deel het andere te begrijpen. Op die manier krijg je gegoochel. Dat gegoochel wordt eveneens waargenomen, en dan vraag je je af wat eraan te doen is. Welnu: niets, het doet zichzelf. Je kunt in ieder geval zien dat je zonder de geringste inspanning volkomen moeiteloos gewaar bent, je bewust bent van de gemanifesteerde wereld. Wanneer je de gewoonte om jezelf te verweven met alles wat beweegt doorzien hebt, houdt het lijden op. Zodra je je verweeft is het lijden daar. Als er al iets te doen is, dan is dit het enige wat je kunt doen: zijn wat je bent, en daar hoef je niets voor te doen.

Wie het bewustzijn in woorden of concepten probeert te vangen, staat vroeg of laat met lege handen. En omdat je niet graag met lege handen staat, vul je het bewuste zijn in met waan en onzin. Met beschrijvingen, filosofieën, uiteenzettingen – altijd noodzakelijkerwijs in termen van het bekende, van dingen die je hebt waargenomen. Maar lang voordat je het bewuste zijn begon te beschrijven was het bewuste zijn al daar. Uiteindelijk zul je ontdekken dat datgene waarmee je het bewustzijn tracht te beschrijven, zelf uit niets anders bestaat dan het bewuste zijn.

Neem een wit vel papier. Is het mogelijk iets op dat papier te zetten zonder die witte achtergrond? De woorden hebben het papier nodig, maar het papier niet de woorden. De woorden hebben een achtergrond nodig. De inhoud van het bewustzijn heeft het bewustzijn nodig om zich te kunnen manifesteren. Het papier is wit maar de letters zijn zwart. Witte letters op wit papier zou je niet kunnen zien. De tegenstelling is nodig om de boodschap over te laten komen. Woorden willen je iets meedelen, ergens

naar verwijzen. De inhoud van het bewustzijn is nodig voor de uitdrukking van het bewustzijn. Het gemanifesteerde en het ongemanifesteerde zijn op die wijze met elkaar verbonden. Een film kan het beste op een wit doek geprojecteerd worden. De beelden bewegen, maar het doek blijft onbewogen en is niet betrokken bij de film. Toch is het onontbeerlijk. Het doek laat het onverschillig wat erop geprojecteerd wordt, het doek maakt het alleen mogelijk: het doek is de beschikbaarheid. En natuurlijk is er de factor licht. Zonder licht is zelfs het doek niet zichtbaar.

B: Maar wat is dan 'ervaren'?

A: Voordat je een *begrip* maakt van wat 'ervaren' is, is er al ervaren. Het is het basisgegeven van ieder mens: gewaarzijn. Sommigen noemen het bewustzijn, kennendheid, wetendheid, allemaal zijn het woorden voor hetzelfde. Alle fijne en nare dingen zijn gewaarwordingen en deze worden alleen mogelijk door gewaarzijn. Haal het gewaarzijn weg, en alles is weg. Ben je je niet gewaar van iets, dan is het er voor jou ook niet.

Wanneer je naar een dokter gaat en zegt: 'Ik heb hier pijn', dan kun je dat alleen zeggen omdat je je gewaar bent van die pijn en haar kunt lokaliseren. Maar dat gewaarzijn zelf kun je niet lokaliseren. Zelfs een baby kan precies op het plekje krabben waar het kriebelt. Dat gewaarzijn is het basisgegeven dat er is.

Om daar zelfs maar aan te kunnen twifelen moet dat gewaarzijn er reeds zijn. Zonder gewaarzijn is niets mogelijk. Het is je enige verbinding met de zogenaamde werkelijkheid. Daarin spelen de problemen zich af en geluk, lusteloosheid, verveling, kracht, vervoering, kortom alles. Zodra het gewaarzijn wegvalt, valt de wereld weg. Wij doen zo veel dingen, maar al die zaken zijn louter en

alleen mogelijk door dat ene.

Belangrijk om te zien is dat gewaarzijn geen probleem is. Wat een probleem lijkt te zijn is de *gewaarwording*. Je lijkt verstrikt te zitten in je gewaarwordingen, in je waarschijnlijkheden. Op de een of andere manier ben je betrokken geraakt bij de inhoud van het gewaarzijn. Neem eens een gangbare situatie onder ogen. Je ontmoet iemand, een schitterend mens. Je wordt helemaal bevangen, je raakt bezwangerd door gevoelens; een raadselachtig gebeuren vindt plaats. Hoe kun je dat allemaal weten? Omdat jij je daar bewust van bent. Maar dat is niet alles voor je, want op de een of andere manier wordt iets in je, je zelfbewustzijn, totaal of gedeeltelijk meegesleept in de gebeurtenis. In geluk, woede of depressie – het maakt nu niet uit wat, want in wezen zijn het allemaal dezelfde bewegingen. De ene is alleen positief geladen en de andere negatief.

Zolang het prettige ervaringen zijn, zeg je: 'Ik ben gelukkig. Oh, wat een genade, ik hoop dat ik zo gelukkig blijf.' Maar zodra het een ongemakkelijke ervaring is, een onlustgevoel, wil je er plotseling van af. Maar geluk en ongeluk gaan altijd samen. Daarom is het een valkuil wanneer je extatisch bent als je bijvoorbeeld iets ontdekt hebt over jezelf. Je ontdekt iets en onmiddellijk raak je in vervoering. Op zichzelf geen enkel probleem, als het daar maar bij bleef! Maar het brengt je in vervoering. Het verplaatst je. *Jij* verschijnt ten tonele en direct, onmiddellijk is er de vereenzelviging met die 'jij'. De vervoering of het prettige gevoel zijn niet het probleem, maar de vereenzelviging met de 'persoon'. Wanneer je die in de juiste proporties zou kunnen zien als gemanifesteerd bewustzijn, dan was er niets aan de hand. Maar uit gewoonte ga je helemaal in die 'jij' zitten, en dan is de identificatie weer compleet. Maar wat omhooggaat, moet ook weer naar beneden, zo is de wet. Want er zijn twee

krachten, een trekt je omhoog en de andere naar beneden. En dan is Leiden in last! Het is de kunst om vanuit je gewaarzijnscentrum, je stille centrum, alle gemanifesteerde bewegingen – positieve zowel als negatieve – hun verhaal te laten vertellen.

Neem bijvoorbeeld jaloezie, een destructieve kracht. Goed, je bent stikjaloers. Een enorme stoot energie slingert je uit je centrum, althans zo lijkt het. Tien minuten na het gebeurde zeg je: 'Ik had niet jaloers moeten zijn.' Want je bent gedresseerd dat zoiets niet goed is. Maar *feit* is dat je je gewaar bent van een enorme jaloezie; je kunt daar met goed fatsoen niet omheen. Iedereen heeft het gezien, inclusief jijzelf. Om daar nu nog omheen te draaien moet je een heleboel trucs uithalen. Kijk daarom die jaloezie nu eens recht in de ogen en loop er niet omheen. Probeer het op geen enkele manier te veranderen of te verontschuldigen. Wees die jaloezie volkomen... maar let scherp op, want oplettendheid is wat je op dat moment hard nodig hebt. Op het moment van die enorme jaloezie is er geen enkele scheiding tussen jou en de jaloezie: je *bent* die op dat moment. Maar even later zeg je: 'Ik had niet jaloers moeten zijn' of 'Ik leer het al accepteren' of 'Ik ga al vooruit'. Wat hier gezegd wordt is: blijf exact in die kern en kijk vanuit die kern naar wat er precies gebeurt. Dus nog meer stappen achteruit dan je ooit gedaan hebt. En je kunt veel verder achteruit, want in dat gewaarzijn is plaats genoeg. Gewaarzijn is de ruimte zelf waarin alles verschijnt.

De vraag is dus: ben je in staat om bewust, en dat wil zeggen hier en nu, gewaar te zijn van wat er gebeurt zonder dat te willen veranderen, vervormen of transformeren. Nu komen we op een punt dat van groot belang is omdat er veel misverstanden bestaan ten opzichte van dit fenomeen. Gezien vanuit het standpunt waar de conflicten zich voordoen, zou je zeggen dat een dergelijke

gecentreerdheid een kwestie van oefenen is. Je zou zweren dat het te leren of te stabiliseren is. Maar het is niet te oefenen. Als ik jullie uitnodig om te kijken zoals we dat net aangegeven hebben, lijkt het of je dat zou kunnen beoefenen. Dat je je zou kunnen aanleren om vanuit je centrum te leven. Maar dat is een standpunt, een visie, een geconditioneerdheid; het lijkt zo, maar het is niet de werkelijkheid.

De bodem van je bestaan, datgene waar alles uit voortkomt, dat stille onverstoorbare zijn, is zich altijd bewust van zichzelf. Met of zonder problemen. Dat bewuste zijn is altijd daar, ook als je zogenaamd niet gewaar bent, hetgeen onmogelijk is. In dat stille bewuste zijn worden alle bewegingen die je het leven noemt, waargenomen. Maar er is niet iemand die iets waarneemt. De 'persoon' die zogenaamd iets waarneemt, is het waarnemen zelf. Dat is geen activiteit, maar een volmaakte stilte. Dit zien sluit niets uit, het denken wel.

Wanneer je bijvoorbeeld op straat loopt kun je observeren dat bepaalde geluiden je niet aanstaan; dat is niet ondenkbaar in de grote stad. Maar vergelijk dat eens met als je door de stad loopt wanneer je verliefd bent. Dan loop je heel anders door diezelfde stad. Is de straat anders? Nee, alles is hetzelfde. Is het verkeer minder druk? Nee, zelfs drukker dan anders. Zijn de geluiden anders? Nee, alles is hetzelfde, maar toch... Dit komt doordat *jij* anders bent, jouw houding is anders.

Loop eens over straat en *hoor* de geluiden, laat ze toe. Luister alsof je ze voor het eerst hoort, laat het leven toe, verzet je niet tegen wat is. Aanvaard het eerste gegeven, dan zul je merken dat er iets verandert ten gunste van het leven en van jou.

Het is jouw speciale visie die maakt dat iets leuk of niet leuk is, goed of slecht. Door dat in te zien verander je niet in een zombie of een doetje, maar herken je jezelf

als de veroorzaker van moeilijkheden. Dan kan het evengoed zijn dat bepaalde geluiden niet prettig zijn of zeer doen aan je oren, maar dat is geen drama, eerder eenvoudig een gegeven. Maar zoals je nu kijkt, loop je altijd achter de werkelijkheid aan. Je leven is één groot gevecht tegen wetmatigheden en de zogenaamde werkelijkheid zoals die op jou overkomt. Het leven overkomt je; het enige dat je kunt doen is beschikbaar zijn. Die beschikbaarheid is de natuurlijke staat, als een baarmoeder zo ontvankelijk, vrouwelijk.

Waar het hier nu om gaat is: kun je exact zijn wat je bent, zonder het te willen veranderen of verminken of in te vullen. Die werkelijkheid die jou overkomt, kun je die precies nemen zoals zij is?

B: Ik weet het werkelijk niet.

A: Zie hoe gepreoccupeerd je bent, hoe vol met vooroordelen en ideeën je zit die niets met de werkelijkheid te maken hebben. Dat maakt dat je lijdt – dat doe je zelf. Die werkelijkheid is er aldoor, maar zij wordt versluierd door je ideeën en concepten die kennelijk meer aandacht vragen. Daardoor lijkt het alsof je niet in staat bent de werkelijkheid of het natuurlijke, frictieloze bestaan te zien.

B: Moet ik me dan overgeven aan het moment zelf?

A: Er bestaat niet zoiets als overgave aan het moment, dat is een mythe. Het moment geeft zich over aan jou als het bewuste zijn. Maar jij weigert halsstarrig, je zegt nee, je weert af. Alles in de natuur staat te dringen om zich aan jouw geestesoog te openbaren. Maar jij sluit je op in een cocon van zelfbeelden en waan: dit wel en dat niet. Dat is het mechanisme van het discriminerende bewustzijn waarmee je geïdentificeerd lijkt.

Je zwemt als een zalm tegen de stroom op.

B: U zegt dat nu wel zo gemakkelijk, maar die conditioneringen spelen toch een heel belangrijke rol en de onderbrekingen in dat gewaarzijn waar u het over heeft, zijn toch wel een probleem.

A: In gewaarzijn is geen enkele onderbreking te vinden. In aandacht wel, maar niet in gewaarzijn. Het leven speelt zich niet af in horten en stoten maar is een aaneensluitend geheel, vanaf het moment van de conceptie tot de dood aan toe. En inderdaad, conditioneringen spelen een rol, meer ook niet.

B: De verschijnselen zoals die zich aan mij voordoen, val ik daar zelf ook onder?

A: Als verschijnsel, ja. Zo *ver-schijn* je. Maar je *bent* het gewaarzijn zelf, en wel tegelijkertijd. Dat is de factor waardoor dit alles mogelijk is: het bewuste zijn, het constante moeiteloze. Dit constante, moeiteloze gewaarzijn is het perspectief waarover we het hier hebben; dat is de verwijzing, niet het gebeuren zelf. Zie dat het leven, inclusief jouw verschijningsvorm, zich aan jou voordoet. Dat het een moeiteloos gebeuren is. Een goddelijke manifestatie uitgedrukt in de paren der tegenstellingen. Zo kijkt god naar zichzelf en ziet dat het goed is.

(30 maart 1983)

Zelf-realisatie heeft niemands bevestiging nodig

ALEXANDER: De meesten van ons zijn geïnteresseerd in Zelf-realisatie met neveneffecten, zoals een bepaalde ervaring, gelukkig worden, een bepaald doel. Heel weinig mensen zijn er maar in geïnteresseerd om te verdwijnen, en dat is wat Zelf-realisatie impliceert: de totale verdwijning van het bekende, en in de eerste plaats die van de persoonlijkheid.

BEZOEKER: Je kunt er dus niets voor doen als het toch 'zomaar' gebeurt? Het is ten slotte altijd de 'persoon' die zoekt?

A: Precies, het is de persoon die zoekt. Maar er is geen enkele relatie tussen het persoonlijke en het absolute.

B: Heel gek.

A: Het is gek omdat het niet past in je denkbeeld.

B: Dat is zo'n beetje met alle dingen die u zegt.

A: Ik probeer je duidelijk te maken dat het bewustzijn niet gelokaliseerd kan worden, op geen enkele manier. Volkomen uitgesloten, wat je ook doet. Het is nergens te lokaliseren. En omdat het niet te lokaliseren is, heb je een onstuitbare behoefte om het in een concept te

gieten. Op het moment dat je het in een concept giet en met de overtuiging van dat concept gaat leven, ontstaat een afschuwelijke discrepantie die op den duur niet houdbaar is, en tot lijden leidt. En dat lijden leidt weer tot het zoeken naar de oorsprong. Het absurde van het hele verhaal is dat je er ten slotte achterkomt dat bewustzijn je nooit verlaten heeft, maar dat je al die tijd *dacht* dat dat zo was, als in een boze droom. Zo'n realisatie gaat altijd gepaard met een soort lachen en huilen tegelijk, omdat je de absurditeit van de hele kwestie ziet. Steeds wanneer je gevaarlijk dicht bij jezelf komt, begin je te rationaliseren en het in een vorm te gieten. Je gaat er spoken bij halen en etherische en astrale zaken, en God weet wat. Je zoekt herkenning in de vorm van woorden en concepten en symbolen. Wanneer je zou zien waar het hier over gaat, zou je geen boek meer lezen over dit onderwerp. Waarom zou je lezen? Om bevestigd te zien waar je aan twijfelt?

Zelf-realisatie en de helderheid die daarmee gepaard gaat heeft van niemand bevestiging nodig, van absoluut niemand. Die bevestiging kan je nooit gegeven worden door een ander. Als zij door een ander gegeven moet worden, betekent dat een motie van wantrouwen tegenover je eigen realisatie. Daarom kan een goeroe nooit zeggen: je bent nu verlicht!

Uiteindelijk blijf jij de maatstaf te zijn, en dat blijkt geen enkele maatstaf te zijn. Maar je zoekt – en dat gebeurt telkens weer – de bevestiging van waar je uiteindelijk niet zeker van bent. Waar je zeker van bent heeft absoluut geen bevestiging nodig. Zodra je niet uit je eigen ervaring leeft, vanuit het diepste, ga je rationaliseren. Dan ga je boeken lezen, zoeken en van alles doen. Maar zodra die Zelf-realisatie, die helderheid er helemaal is, heb je niemands bevestiging nodig. Dan val je onder de vrijen.

Niemand kan Zelf-realisatie voor je bevestigen, geen Ramana Maharshi, geen Nisargadatta, geen Krishnamurti, geen Rajneesh. Niemand. De ironie van het verhaal, het absurde, de paradox, is dat je uiteindelijk je eigen maatstaf bent, en dat dat geen maatstaf meer is. Daarmee eindigt je bestaan, daarmee heb je jezelf gedemonteerd, maar niet vernietigd. De hele schijngehalte is daarmee uit elkaar gevallen, en het echte is geboren.

B: Het komt niet door het zoeken?

A: Het zoeken blijkt uiteindelijk de grote hindernis te zijn, maar je kunt niet ophouden met zoeken. Zoek dus op de juiste manier. Zoek leermeesters die je confronteren en je in moeilijkheden brengen, nooit leermeesters die je bevestigen.

B: Hoe weet ik dat ik geschikt ben voor dit pad?

A: Dat kun je niet weten. De mensen waarvan ik vind dat ze niet geschikt zijn, stuur ik weg. Wanneer ze oprecht zoeken vinden ze zeker iemand die hen kan helpen de juiste richting op te gaan. Dit is geen pad voor iedereen.

B: Hoe kan ik weten wie ik werkelijk ben als ik alleen maar ken wat ik niet ben?

A: Wat je bent is niet te lokaliseren. Toch is het levensgroot aanwezig als je essentie. Maar het is nooit te lokaliseren. Een object kun je lokaliseren, maar bewustzijn niet. Waar zit het bewustzijn?

B: Zijn er gevaren op de weg naar Zelf-realisatie?

A: Er is maar één gevaar, en dat is de dreiging dat je je leven zult verliezen. En je zult alles mobiliseren om dat te verhinderen. De goeroe snijdt alle vluchtwegen af; dat is zijn hele werk. De leermeester kan je de vraag

stellen: Waar hou je je mee bezig? Wat heeft je zoektocht opgeleverd? Is die helderheid gekomen? Hebben je leermeesters en goeroes verlichting gebracht? Waar sta je? Dat zijn de essentiële vragen. 'Wie ben je?' 'Wat is bewustzijn?' 'Waarom zit je hier?' Ze gelden voor iedereen.

Je dient je totaal in te zetten. Een essentiële vraag is: ben je bereid je totaal in te zetten?

B: Ik wil echt weten wat ik niet ben.

A: Alles wat tot object gemaakt kan worden is wat je niet bent. Wat je verhindert te zijn wie je bent zijn je investeringen. Wanneer je wilt realiseren wat hier gezegd wordt, moet je niet langer concessies doen. Aanvaard alles wat op je pad komt. Maar die consequentie wil je niet! Op een gegeven moment moet je inzien dat de enige weg is concessieloos trouw te zijn aan je eigen innerlijke waarheid. Wie dat doet vindt zichzelf terug in die helderheid die hij is. Als je alles wat niet werkelijk is elimineert, blijft de waarheid over.

Jnana is een compromisloze weg. Maak dus ernst met je zaak. Laat alles vallen wat onecht is aan je, dan blijft over wat je bent. Dat 'laten vallen' is meestal een pijnlijke kwestie, voor sommigen is het een opluchting. Maar in beide gevallen moet het onechte vallen.

Een groot probleem voor de meesten van jullie is dat jullie geluisterd hebben naar mensen die zeggen dat Zelf-realisatie zo moeilijk is en dat je er zoveel voor moet doen. Ik zeg precies het tegenovergestelde.

Zelf-realisatie is niet moeilijk, maar je vermoet jezelf door er alleen maar over te praten. Het is de trend om te leuteren over Zelf-realisatie. Zodra je werkelijk met Zelf-realisatie te maken krijgt, neem je de benen. Vraag jezelf af wat je eigenlijk wilt, bekijk het van alle kanten

en doe geen concessies meer. Dat is wat je ontbreekt.

Wat je ontbreekt is die concessieloze benadering en een leermeester die geen flauwekul schopt. Maar de meesten van jullie denken dat je je weg naar binnen wel kunt kopen.

Misschien ben je wel bereid eraan te ruiken en wellicht een hapje te proeven, maar dat iemand echt de hele maaltijd van deze boodschap nuttigt... dat is uiterst zeldzaam.

(2 maart 1985)

Wat je bent is niet te lokaliseren

ALEXANDER: Een van de meest onthutsende ontdekkingen van de meeste zoekers naar waarheid is het feit dat bewustzijn nergens te lokaliseren is, absoluut nergens. Die ontdekking maakt veel zoekers onnodig angstig, onzeker. Om die reden zal Advaita wel nooit erg populair worden, want met abstracties kun je weinig 'doen'. Zelfs op een heel hoog niveau – zo je al van niveaus kunt spreken – blijft de diepe behoefte bestaan om dat wat ten enen male niet in woorden en structuren te vatten is, toch in zich te bergen en vorm te geven op allerlei manieren. De omschrijving of de definitie of het begrepene blijft echter altijd *object* van het bewustzijn, dat niet te lokaliseren is. Geen omschrijving of definitie kan daarom gelden als de waarheid. Gedachten of emoties of het lichaam kunnen gelokaliseerd worden, maar bewustzijn zelf niet. Misschien is daarom het sterven voor de meesten van ons het meest angstige en onzekere dat je je voor kunt stellen. Want door de dood dreig je terug te vallen in die niet-lokalisierbaarheid.

Je wezenlijke natuur kan niet gelokaliseerd en daarom ook niet ervaren worden. Wat je ook ervaart, het kan nooit je wezenlijke natuur zijn, hoe prachtig het ook is. Waar je ook kijkt, je wezenlijke natuur kan niet worden gezien – niet binnen je, noch buiten je. Zij is niet ergens te lokaliseren. Bewustzijn is ook niet alles-doordringend,

want dan zou het zijn alsof er buiten het bewustzijn nog iets doordrongen zou kunnen worden wat geen bewustzijn is. Dat komt op hetzelfde neer als het idee dat het heelal ergens in zou hangen. Datgene wat ten enen male de voorwaarde is voor alle begrippen, datgene wat aan alle begrippen vooraf- en voorbijgaat, is niet in een begrip te vangen; het is niet te begrijpen. Dat waarin begrijpen en niet-begrijpen manifest worden, is wat je bent maar wat je nooit zult kunnen zien. De paradox is dat je, wanneer je dit ziet – dit wat niet te begrijpen is – vrij bent. Maar dat is niet voldoende.

Diegenen onder ons die de Advaita goed kennen, zijn al vrij van het willen begrijpen. Je weet op een zeker moment dat er niets te begrijpen is, maar je bent nog niet vrij van het niet-begrijpen. Je weet al wat je *niet* bent, maar je weet niet wat je dan *wel* bent. En daardoor voel je je wellicht nog meer verstrikt dan toen je leek te begrijpen dat er niets te begrijpen viel. De zaak is er absurder door geworden. Daarom zullen deze dagen geheel en al gericht zijn op het vrij zijn van begrijpen en niet-begrijpen.

Bewustzijn kan niet gelokaliseerd worden, en dat is voor de meesten van jullie iets angstigs. In het 'niets' verdwijnen lijkt heel griezelig, hoewel niemand eraan ontkomt. Dat 'niets' of 'niet-iets' is overigens de beschikbaarheid zelf.

BEZOEKER: Is het niet hetzelfde als toen het lichaam er nog niet was?

A: Heb je dat ergens gelezen?

B: Daar heb ik over nagedacht. Voordat het lichaam er was, was er ook geen lokalisatie.

A: Laten we ons beperken tot nu. Is er nu een lokalisatie

aan te wijzen? Dat wat je bent kan niet worden gelokaliseerd. Het lichaam kan worden gelokaliseerd. Voordat je geconcipieerd was, en nu, en nadat je gestorven zult zijn, was en is bewustzijn niet te lokaliseren, niet tot object te maken. Toch proberen we het een plek te geven – ergens in het lichaam, of in de ziel, of in de geest – en continuïteit te projecteren in iets wat geen continuïteit kent.

B: Er is een grote behoefte in mij om me ergens aan vast te houden.

A: Als object heb je die behoefte, ja. Maar kun je je als bewustzijn ergens aan vasthouden? Als lichaam kun je je aan een boom vasthouden, maar als bewustzijn? Waaraan? En als dat niet kan, wat zijn dan de consequenties? Of zijn er geen consequenties?

B: Ik weet het niet, maar hoe kun je dan spreken over en vragen naar Zelf-realisatie?

.. A: Het enige dat je doet is praten óver Zelf-realisatie, praten óver goeroes, praten óver verlichting, praten óver Advaita en Jnana.

B: Ik bedoel dat de realisatie op zich dan eigenlijk niet nodig is, want wat moet er gerealiseerd worden?

A: Die realisatie *is* de realisatie. Dat wat je bent *is* al gerealiseerd, het is het meest nabij. Maar je leeft, en daardoor heb je de ervaring alsof dat *niet* zo is. Dat is een onhoudbare kramptoestand. Je gaat als vanzelf verlangen naar je oorspronkelijke staat, je wezenlijke thuis, bewustzijn. Bovendien is je wijsgemaakt dat die natuurlijke staat een soort bovennatuurlijke, bijna onbereikbare toestand is, iets ongelooflijk bijzonders.

B: Ik denk inderdaad dat het iets heel bijzonders is.

A: Het is noch bijzonder noch niet-bijzonder. Het enige probleem met Zelf-realisatie is dat je erop staat om als 'ik', als 'persoon', als 'ervaarder', die toestand te beleven.

B: Maar dat is toch degene die op zoek gaat?

A: Toch is dat niet wat zichzelf vindt als zichzelf. Als je gaat zoeken, dan veronderstelt dat een zoeker die op zoek gaat van punt A naar punt B. Het veronderstelt dat de zoeker denkt dat er een *hier* en een *daar* is, en vooral dat het *daar* te vinden is. Ik wijs je erop dat zowel hier als daar lokaliseringen zijn die je hebt opgebouwd vanuit jouw speciale manier van denken. Wat je ook doet: *je bent altijd hier*. Maar *hier zelf* is niet te lokaliseren.

Iedereen is enorm gefascineerd door wat er op het niveau van de beelden en het gevoel gebeurt, of – indien men niet zo met zichzelf bezig is – door wat er in 'de wereld' gebeurt. Die wereld is een verlengstuk van de zintuigen. Wat er zou moeten gebeuren is dat je een keer gewezen wordt op het feit dat *jij* de essentie bent *in* alles. Dat je niet al die fragmentjes, deeltjes en stukjes bent waarvoor je jezelf aanziet. Wanneer je van jezelf een zoeker maakt – die per definitie een fragment is – manoeuvreer je jezelf in een hachelijke situatie. Wanneer de zoeker door gedegen onderzoek geëlimineerd wordt, onthult zich het ware. Dat ware kan niet worden geëlimineerd. Dat ware kan ook nergens worden gelokaliseerd. Vandaar dat Zelf-realisatie geen ervaring is. Misschien dat er ervaringen zijn, maar die zijn niet zelf de realisatie. Want alles wat een ervaring is, is een tijdelijke kwestie, en iets tijdelijks kan nooit het uiteindelijke, het absolute zijn.

B: Hoe bedoelt u dat nu: 'het is geen ervaring'? Kun je het helemaal niet waarnemen?

A: Wat tot ervaring gemaakt wordt is per definitie object

van het waarnemen en daarom tijdelijk. Begrijp me goed, ik heb geen enkel bezwaar tegen ervaringen: hoe mooier hoe beter! Maar ik zeg dat een ervaring nooit het uiteindelijke kan zijn. Het enige dat niet tijdelijk is en per definitie geen vorm heeft, is het absolute. Daarmee bestempelt het zichzelf als onervaarbaar.

B: Zegt u dat het ervaringloze wél met verlichting te maken heeft?

A: Verlichting of Zelf-realisatie verliezen als woorden dan volkomen hun betekenis. Je hebt van het woord 'verlichting', 'bevrijding', 'vrijheid', het ding zelf gemaakt. Je bent verstrikt geraakt in woorden en het idee dat het woord altijd gekoppeld moet zijn aan een ervaring. J. Krishnamurti heeft volkomen gelijk als hij zegt: 'het woord is niet het ding'. Het woord verlichting is niet de verlichting zelf, het woord liefde is niet de liefde, het woord deur is niet de deur. Hoogstens zijn woorden verwijzingen naar iets. Hoe kun jij, als jij als *ervarder* verdwenen bent, een ervaring hebben? Het is ongelooflijk eenvoudig om jezelf te zijn, maar als 'persoon' jezelf zijn, of als 'persoon' verlicht worden of bevrijding vinden is een onmogelijkheid.

Toch sta je erop om als 'persoon' vrijheid en verlichting deelachtig te worden. Het hele zoeken bestaat erin dat je jezelf een doel projecteert. Als je 'het' gevonden hebt, is het onmogelijk geworden jezelf op te delen in stukjes en jezelf een doel te projecteren. Je weet dan: ik ben tegelijkertijd alles en iedereen en niemand, niet-iemand. Maar zeker ben ik *geen* 'verlicht iemand', of een 'niet-verlicht iemand'. In de Advaita noemen we dat *neti-neti*. Als je dit in woorden en beelden wilt gaan uitdrukken, kun je dat alleen maar doen in termen van ontkenning: noch dit, noch dat. Denk dus niet dat je niet verlicht

bent of dat je verlicht bent. Je bent geen van beide.

Als het hele zoeken naar verlichting en niet-verlichting verdwenen is, is het stil. In die stilte kun je je wezenlijke natuur niet lokaliseren – niet als erbaarbaar, en niet als niet-erbaarbaar. Omdat je *alles* bent.

B: Dus zolang je zoekt ben je er nog niet?

A: Zolang je zoekt projecteer je jezelf een doel. Je bent er altijd al. Het is uitgesloten dat je er niet al bent.

B: Als je niet meer op zoek bent...

A: Als je niet meer op zoek bent, zijn de mentale bewegingen verdwenen en is het helemaal stil.

B: Dan ben je er bijna.

A: Je bent er altijd al! Hoe vaak moet ik dat nu nog zeggen?! Maar jij als 'persoon', als verzameling indrukken en gegevens, bent er niet altijd. Voor die afdeling is er geen hoop op bevrijding en verlichting, maar het Zijn als 'Ik ben' is er altijd.

B: Dus zolang je zoekt...

A: Zolang je zoekt kijk je niet vanuit die onpeilbare, niet te lokaliseren, homogene aanwezigheid. Wanneer je maar blijft zoeken buiten je en binnen je, ontdek je nooit wat je wezenlijke basis is. Je bent dan als een vis in de oceaan die aan een andere vis vraagt: 'Weet jij waar de oceaan is?'

Dat Zijn is volkomen moeiteloos, altijd aanwezig. De goeroe wijst je op dit Zijn zonder meer of minder.

(2 maart 1985)

Wat wil je *eigenlijk*?

BEZOEKER: Ik wil gevestigd zijn in die kennendheid waar u zo vaak over spreekt.

ALEXANDER: Kijk wat je daarvan weerhoudt en ontken dat niet.

B: Zou je kunnen spreken vanuit een diepe intuïtie en is die diepe intuïtie een weg naar het hogere bewustzijn? Ik bedoel, kan ik volledig open zijn naar de ander en mezelf?

A: Dat is allemaal new age gebabbel, aquarius samen-zweringen, de wereld willen verbeteren – dat is niet hetgeen waarnaar we hier verwijzen. Het is van groot belang om eerst voor jezelf te ontdekken wat je richting is. Of je niet eigenlijk een verborgen wereldverbeteraar bent, of een relatieegger, of een ‘transformeerder’ in plaats van dat je Zelf-realisatie wilt. Dat moet eerst duidelijk zijn. Wil je Zelf-realisatie of wil je new age gebabbel en getob en de wereld veranderen. Zolang je de wereld wilt verbeteren, wil je jezelf verbeteren. En zolang je jezelf wilt verbeteren leef je in waan omdat je niet weet wat dat ‘zelf’ is. Je weet niet wat dat ‘ik’ is. Je sleutelt dus aan iets waarvan je niet weet wat het is. Als je zoiets met een auto zou doen, krijg je op je duvel. Terwijl het, als je aan de gang gaat met het ‘ik’, of liever nog

met een ander z’n ‘ik’, een alom gewaardeerde bezigheid is. Zo gaat al onze energie, al onze intelligentie – onze hele investering – zitten in het verbeteren van de ander en het verbeteren van onszelf. En wat is uiteindelijk het resultaat? Dat je nog precies dezelfde dingen doet als twintig jaar geleden, alleen gecompliceerder. Je bent uitgekookter geworden, sluw, en je ziet je geconfronteerd met minder mogelijkheden dan twintig jaar geleden omdat je ouder wordt.

De vraag is: kun je genoeg helderheid opbrengen om je af te vragen wat je nu *eigenlijk* wilt? Nog langer werken aan het ‘ik’ waarvan je niet het flauwste vermoeden hebt wat het is? Nog langer werken aan de wereld die alleen maar een idee voor je is? In die ‘trip’ van zelfverbetering gaan? Of zoek je Zelf-realisatie? Die twee hebben echter niets, maar dan ook helemaal niets met elkaar te maken.

B: Dus die diepe bewogenheid met wat er in je leeft en met je omgeving...

A: Dat zijn allemaal bewegingen die voortkomen uit het gemis van je ware thuis. Alleen Zelf-realisatie voorziet in dat thuis en is zichzelf genoeg.

B: En dat zogenaamde wegcijferen van het ‘ik’...

A: Daar zit een bewust of onbewust motief achter. Elk jezelf wegcijferen als ‘persoon’ wordt ingegeven door een motief. Dat zogenaamde wegcijferen en ‘ont-ikken’ is in wezen een vals spel dat je speelt, een oneerlijk spel. In feite is die hele strategie ter verkrijging van Zelf-realisatie een hypocriete strategie.

B: Ik heb inderdaad het gevoel dat, hoe meer ik graaf, des te meer ik op dubbele bodems stuit.

A: We zullen zien...

(2 maart 1985)

Liefde is geven, niet-liefde is graaien

ALEXANDER: De richting waarin de gesprekken zullen gaan, wordt niet zozeer door mij bepaald, als wel door jullie. Voel je vrij te vragen wat je wilt. Vraag wat je vanuit je hart beweegt, en denk niet dat vragen dom of niet van belang zijn.

BEZOEKER: Ik heb een vraag betreffende de werkelijkheid. Het idee heeft bij mij post gevat dat er geen werkelijkheid 'binnen' of 'buiten' mij is, maar dat de werkelijkheid een soort achtergrond is. Een stoel levert voor mij geen problemen op, maar gedachten en gevoelens lijken dat wel te doen. Ik kan zien dat gedachten en gevoelens en ook de stoel objecten zijn in dat Bewustzijn waarover u spreekt. Maar wat die gevoelens en gedachten betreft, waar moet ik mij verder op richten? Moet ik alles verwerpen om het uiteindelijke te realiseren?

A: Een van de belangrijkste dingen die je kunt onthouden is dat er geen sprake is van verwerping of weggooien. Ook al blijkt iets onwerkelijk in relatie tot het uiteindelijke, dan nog is er geen sprake van verwerping. Het is voldoende het onwerkelijke als onwerkelijk te zien. Een ego of zelfbewustzijn kan niet verworpen worden, omdat men door de verwerpingspoging juist werkelijkheid gaat toe-kennen aan het ego of zelfbewustzijn. Uiteindelijk blijkt

er maar één ding waar, en dat is dat er zowel het gemanifesteerde als het ongemanifesteerde is. Eigenlijk zijn het twee kanten van dezelfde zaak.

B: Dat is wat ik wel begrijp, maar u raadt toch aan onderzoek te doen naar wat werkelijk is?

A: De vraag die dan rijst is: met wat ga je dat onderzoek doen? Met welk deel van de werkelijkheid doe je onderzoek naar de werkelijkheid? Het onderzoek wordt beperkt tot het gemanifesteerde. Datgene waarmee je de zogenaamde werkelijkheid onderzoekt, is zelf deel van die werkelijkheid. En een deel van de werkelijkheid – zoals lichaam, denken, voelen – kan nooit het geheel bevatten. Een stukje kan nooit het geheel zien, maar het geheel kan wel een stukje zien. Om die reden wordt je gevraagd je voor het onderzoek niet te identificeren of je te beperken tot alleen maar ideeën en concepten.

B: Je kunt dus alleen maar obstakels wegnemen.

A: Dan onthult het zichzelf. Meditatie en dit soort gesprekken kunnen je helpen de obstakels weg te nemen. Zonder twijfel blijkt bij gedegen onderzoek dat alle obstakels conclusies, denkbeelden en concepten zijn. Die hele etalage met concepten blijkt dan niets met de gezochte werkelijkheid te maken te hebben.

B: De rivier en de stoel blijken dan inderdaad geen obstakels.

A: Die vormen inderdaad op zichzelf geen probleem. Maar wij lijken toch heel sterk een wereld binnen ons lichaam te ervaren, en een andere wereld buiten ons – het innerlijke en het uiterlijke.

Wie wezenlijk wil begrijpen, doet er verstandig aan niet te proberen alleen maar vanuit denken, voelen of

lichaam de werkelijkheid te onthullen. Vandaar dat in de Advaita het accent voor het onderzoek gelegd wordt op de achtergrond die altijd aanwezig is. Hou op met te proberen het uiteindelijk in zulke eindige vormen als lichaam, denken en voelen te plaatsen. Het inzien van de onmogelijkheid van zoiets is een diep inzicht.

Onthoud dat er een achtergrond moet zijn, en dat die realiseerbaar is. Alle mensen zijn in essentie dat Bewustzijn waarin alles verschijnt en verdwijnt. Door de onmiddellijke realisatie hiervan ben je van dit alles altijd moeiteloos gewaar. Maar omdat je van dat waarvan je gewaar bent een verdachte maakt, creëer je onnodig moeilijkheden.

Het drama is dat de vereenzelviging met het onware zulke proporties aanneemt dat het zich tegen het bestaan lijkt te keren. Het fragment, het ego, het zelfbewustzijn, krijgt gezag en macht toegekend. Het 'ik' zou een hulpmiddel moeten zijn, maar is tot een struikelblok geworden.

Het denken is een hulpmiddel om je te begeven in een wereld van namen, vormen en kleuren met al zijn schitterende mogelijkheden, maar het is onze vijand geworden. Er is iets fundamenteel mis, en wanneer er iets fundamenteel mis is, moet je bij de fundamenten zijn.

B: Hoe pak je dat dan aan?

A: Het drama lijkt te zijn dat het objectieve zoveel van je vraagt en zoveel beslag op je legt, dat je niet aan fundamentele zaken lijkt toe te kunnen komen. De klacht die je overal hoort is: ik zou eigenlijk wel dieper willen, ik zou wel fundamenteeler onderzoek willen doen, maar het gezin... mijn werk... enzovoort. Hier valt ook wel iets voor te zeggen, want het bestaan is zo complex dat het je inderdaad dreigt te verslinden.

We worden allemaal verslonden door het monster tijd.

Zo liggen de beperkingen. Bepaalde scholen hebben daarom gekozen voor het niet hebben van een gezin, en zij bedachten andere oplossingen, zoals kloosters of ashrams of in afzondering in het woud leven. Maar ook die leefwijzen hebben hun eigen zorgen en problematiek.

Wie echt levende ernst maakt met deze zaak weet wel tijd en mogelijkheden te vinden. Al heb je deze zaak maar één keer goed gezien, dan is het belangrijkste werk gedaan. De realisatie van dat ene moment-loze moment is het gezochte in deze samenkomsten. Het realiseren van dat moment-loze moment wordt verhinderd doordat bijna alle aandacht naar de persoonlijke problematiek gaat. Maar de persoonlijke problematiek is enkel het velletje van de melk! Wanneer je echt diep zou willen onderzoeken, moet je niet zoeken en wroeten in het persoonlijke, omdat je daardoor eigenlijk de wurggreep van het 'ik' versterkt.

Elke problematiek komt uiteindelijk op hetzelfde neer. Misschien manifesteert het zich bij de een wat anders dan bij de ander, maar wezenlijk komt zij voort uit dezelfde bron.

B: Ik heb altijd het idee dat mijn probleem het probleem van een heleboel mensen is.

A: Dat is geen ongebruikelijke projectie.

B: Ik vind dat we zo vaak theoretisch bezig zijn, dat het gevoel er zo buiten blijft.

A: Een van de dingen die je zou moeten begrijpen is dat er niet zoiets bestaat als theorie en praktijk. Dat dat een strategie van het denken is om de kwestie waar het hier om gaat niet te hoeven begrijpen. Bovendien is het gevoel een uiterst onbetrouwbaar signaal om iets wel of niet te doen. Voor veel mensen, vooral voor vrouwen, is het een soort groen licht. Zo van 'het voelt goed, dus

kan ik het wel doen.' Denken en voelen zijn conditioneringen en absoluut onbetrouwbaar voor het soort onderzoek waar het hier om gaat. Bovendien kan er binnen dat veld van conditioneringen gemakkelijk misbruik gemaakt worden van je onnozelheid en onwetendheid. Wij zijn een, wat lichaam, denken en voelen betreft, volkomen chemisch verschijnsel. Je drukt een knopje in, en het begint te lopen en te kwijlen, ook psychologisch. Daarvan ben ik niet zo onder de indruk. Het gevoel zie ik absoluut niet als een signaal dat iets goed is of niet.

B: Maar aan de andere kant is dat het enige wat ik heb...

A: Wat ik je duidelijk wil maken is juist dat er een gebied is waar geen bedrog is.

B: Maar zolang ik niet bij die waarheid kan, is het enige mijn denken en voelen.

A: Maar je kunt geen bloed met bloed wegwassen.

B: U zegt dus: laat dat denken en voelen nu maar los...

A: Dat zeg ik helemaal niet, dat zeg jij! Dat is wat je gehoord hebt en gelezen. Dat is wat je allemaal verzameld hebt. En ik weet dat je dat allemaal weet. Maar hier – en dat is je eerste schrik – doe ik een beroep op je onmiddellijke weten, op wat jij nu werkelijk weet, los van wat je gehoord, gelezen en verzameld hebt. Nogmaals, wanneer je het onderzoek binnen het veld van het persoonlijke trekt, ben je verloren. Omdat verkeerde zelfliefde daar de eerste viool speelt. In wezen houden we van onze misère; ergens vinden we die heerlijk. Waarschijnlijk is het zo dat je, op het moment dat je geen moeilijkheden meer zou hebben, niet zou weten wat je zou moeten doen. Psychologisch gesproken is waarschijnlijk het enige waar je houvast aan hebt je moeilijkheden en zorgen.

De eerste schrik is de herkenning dat je grote belangstelling en liefde hebt voor je problemen.

B: Eigenlijk heb ik maar één vraag: Wat is echte liefde?

A: Waarheid, liefde, God, zijn allemaal woorden voor hetzelfde vanuit een ander hoekje gezien. Er moet een moment in je leven geweest zijn dat je volkomen gelukkig was, zonder support van enige af- of aanleiding. Dat is een geluk dat voortkomt uit een objectloze situatie, Bewustzijn zelf, dat per definitie objectloos is. Dat is wat iedereen kent en zoekt. Waarom ken je dat zo goed en waarom herken je dat als het ware? Omdat dat je wezenlijke natuur is.

Dat geluk kun je alleen herkennen doordat er een contrast is met waar dat geluk niet aanwezig is. De Zelfgerealiseerde kent maar zelden dat hele diepe geluksgevoel, omdat dat het constant gekende is. En omdat het er constant is, dus voortdurend aanwezig, wordt het niet langer als zodanig ervaren. Geluk moet een tegenpool hebben om gekend te worden. Dat geluk is eigenlijk een expressie van dat diepe – van die sereniteit en helderheid – op het niveau van lichaam, denken en voelen.

Echt geluk is altijd objectloos. Dat weet je diep in je hart. Zolang je niet gegrondvest bent in het objectloze Zijn en er identificatie is, blijft het tobben. Maar nogmaals dient gezegd te worden dat het in werkelijkheid onmogelijk is niet gegrondvest te zijn in dat objectloze Zijn. Dat objectloze Zijn is altijd dat vanwaaruit je zonder moeite leeft. Of je het wilt of niet. Het ontdekken van de onmogelijkheid dat lichaam, denken en voelen bij dat objectloze Zijn zouden kunnen komen of het zelfs maar zouden kunnen aanraken, is de eerste schrik en tegelijkertijd het vrijkomen van ware liefde. Die schrik ontstaat ook als iemand wezenlijk van je gaat houden. Wezenlijke

liefde is altijd bedreigend omdat het dwars door je afweermechanismen heen gaat. Er is geen plek meer om naar toe te vluchten; er is geen privé meer. Met andere woorden: het zelfbewustzijn kan zich niet langer verbergen. Je wordt ineens alles. Alles wordt gekend. In de liefde ben je bereid één te worden met je omgeving en houd je niets meer achter. Zodra je in liefde bent neig je tot delen en vervloeiing, en dat is griezelig voor het ego. Zelfs hebbelijke mensen worden royaal nadat ze zijn aangeraakt door liefde. De natuur van liefde is geven, de natuur van niet-liefde is graaien.

Het is de traditie waartoe ik behoor eigen om datgene waar het werkelijk om gaat niet in stukjes en beetjes te vertellen, maar om de essentie van het verhaal compact, direct en zonder omwegen aan je voor te leggen. Wij geven alles in één keer. En dat is voor de meesten even wennen. Het brein, of het denken, neemt daar niet direct genoegen mee, omdat het denken een ordenend mechanisme is. Dus is het onvermijdelijk dat je gaat proberen om wat je hier hoort onder te brengen in de ideeën en systemen die je reeds verzameld hebt.

Doorgaans is er de ervaring dat, nadat mensen hier een tijdje komen, dit ordenend denken er bij hen de brui aan geeft omdat zij overladen worden met een veelheid aan dingen. Dan ontstaat de mogelijkheid dat je écht gaat luisteren. Dan hou je op met alles in concepten en strategieën onder te brengen, hetgeen het luisteren absoluut verhindert.

Die gewoonte houdt stand totdat je op een gegeven moment geen enkele 'orde' meer aan kunt brengen in dat denken. Daarmee verliest het denken, waarmee je tot dan toe luisterde, zijn autoriteit. Na die verandering, die niet door het denken maar door een nieuwgeboren intelligentie ontstaat, wordt het echte luisteren pas mogelijk. Je bent dan verhuisd van het intellect naar intelligentie.

Op een bepaald moment krijgt het intellect zo genoeg van al die concepten, halve waarheden, malle ideeën en afweermechanismen, dat het zichzelf om zeep helpt en de intelligentie ontwaakt die je duidelijk maakt dat waarheid en leven niet te vinden zijn op het niveau van het denken.

B: Daar raak ik wel van in paniek.

A: Jij raakt daarvan niet in paniek, maar het zwaartepunt in het denken raakt in paniek. Je identificatiemogelijkheid met het denken wordt fundamenteel ondermijnd. Wanneer die intelligentie echter ontwaakt, verdwijnt de paniek totaal.

De waanzin van alle visies en gezichtspunten wordt dan kristalhelder. Het zwaartepunt is dan verlegd van intellect naar intelligentie. Daarom is het goed totale belangstelling voor dit onderwerp aan de dag te leggen en deze bijeenkomsten intensief te volgen. Wanneer je een of twee keer in de maand komt wordt misschien ook wel het een en ander duidelijk, maar je hebt dan weer veel te veel tijd om – wanneer die intelligentie niet ontwaakt is – vanuit de identificatie van het denken een schijnorde op te bouwen.

Dit alles betekent niet dat de hersenen niet meer zouden functioneren, of dat je in een soort coma komt of in een staat van verwarring. Na het ontwaken van de intelligentie functioneert het brein juist beter en helderder doordat niet alle energie in de afweermechanismen van een geïdentificeerd denken gaat zitten. In wezen ga je dan voor het eerst je hersenen gebruiken voor datgene waar ze voor zijn.

Wie zichzelf enkel aanziet voor het lichaam, denken of voelen, ontkomt niet aan rampzalige gevolgen. Wie zich op een gegeven moment realiseert dat hij al die dingen

of objecten van het bewuste Zijn dat hij is, niet is, ervaart onmiddellijk de zegen van de natuurlijke staat. Dat weten jullie allemaal heel goed. De dood en de wereld, de omgeving en het innerlijk vormen dan geen enkel beletsel.

Het gemanifesteerde ontstaat volkomen spontaan en zonder reden of zin uit het ongemanifesteerde. Degene die bezwaar maakt tegen het gemanifesteerde is zelf deel van het gemanifesteerde. Dit is een volkomen scheve situatie die onoplosbaar is gezien vanuit het gemanifesteerde. Toch kan er een diepe herkenning plaatsvinden, en dat is tevens de bevrijding. Volharden in de visie dat je een lichaam, denken of voelen bent, of alledrie, is onheil over jezelf afroepen en lijden introduceren.

B: Ik begrijp niet dat er iets niet goed mee is.

A: Niemand zegt dat er iets niet goed is met de manifestatie, met lichaam, denken en voelen.

B: U zegt dat het een ramp is.

A: Voor wie zichzelf aanziet voor deze beperkingen is het dat wel. Is het niet vroeg dan wel laat. Wanneer lichaam, denken en voelen als enige worden ervaren en de identificatie ermee totaal is, zullen rampen niet uitblijven.

Bewustzijn is ongemanifesteerd. Wanneer het zich manifest maakt, voltrekt dat zich in dieren, planten en mensen – dus altijd in vorm. De mens heeft de mogelijkheid zich bewust te worden van zijn situatie. Het summum van deze manifestatie in vorm is de mens die zich bewust kan worden of zijn van het bewuste Zijn. Gemanifesteerd en ongemanifesteerd Zijn is in wezen één. De realisatie hiervan is mogelijk voor de mens. Het dier schikt zich in zijn lot, de mens niet. Het dier is altijd beperkt door zijn instincten, de mens niet. Een hond wordt als hond

geboren, leeft als een hond en sterft als een hond. Een vis wordt als vis manifest, leeft als een vis en sterft als een vis. Alleen de mens wordt als mens geboren, kan leven als een dier of zich verheffen tot en sterven als een Boeddha. Het potentieel van de mens is van een onafzienbare grootsheid. Dat is volkomen uniek.

Een dier stelt zich geen vragen, de mens wel. De mens is volkomen uniek in zijn verschijningsvorm. Het dier ook, maar de mens heeft nét dat iets meer waardoor hij de bekroning van deze planeet kan zijn. Het blijft een feit dat de mens in staat is de geheimen van de manifestatie te ontfutselen door in de materie en de geest te kijken. De mens heeft het vermogen in zichzelf te kijken en naar buiten; de mens kan bespiegelen, beschouwen, inschatten, reflecteren.

B: Zelf-realisatie betekent voor mij eigenlijk vrij worden en dat mijn persoonlijkheid beter functioneert.

A: In onze benadering bestaat een afspraak dat Zelf-realisatie of verlichting of absolute vrijheid het niet verweven zijn met wat voor object dan ook inhoudt. Wanneer er geen verwevenheid is, is Zelf-realisatie een feit. Die laat zich kennen in de afwezigheid van verlangens en angsten en in een geleefde helderheid.

Zelf-realisatie heeft niets te maken met de ideeën die wij erover hebben. Als één ding geen idee of uitkomst van het denken is, is het wel Zelf-realisatie. Bovendien is er helemaal geen sprake van wat Zelf-realisatie voor *jou* is. En een beter functionerende persoonlijkheid is al helemaal geen Zelf-realisatie. Het geloof in die persoonlijkheid is de ziekte. De natuurlijke staat, de realisatie van het feit dat je Bewustzijn bent en niet een of andere persoonlijkheid is de genezing. Dan pas is er sprake van Zelf-realisatie. Voor die tijd doe je maar wat. En elke

uitspraak over Zelf-realisatie is een slag in de lucht, het raakt niets.

Het leven begint pas als je het verloren hebt.

B: U zegt dus dat ik mijn leven moet verliezen...

A: Ja. Niet je biologische verschijningsvorm, maar je hele verzameling onechtheden, schijnzekerheden, maskers en angststrategieën die jij denken noemt. Verlichting is niets anders dan niet langer verweven zijn, jezelf niet langer aanzien voor een lichaam, denken of voelen of welke denkbare combinatie dan ook. Welk object er ook in het Bewustzijn verschijnt, *ik* kan nooit iets waargenomens zijn. Die realisatie is verlichting, niets meer en niets minder. Vierentwintig uur per dag dat realiseren. Al het andere is een invulling, een interpretatie die haar grondstof ontleent aan Bewustzijn.

B: Dat is de definitie.

A: Ja, dat wil zeggen, die diepe zelfherkenning dient te geschieden. Voor de meesten van ons lijkt dat erg moeilijk te zijn. Ik beweet daarentegen dat het de eenvoudigste zaak van de wereld is. Wat is ervoor nodig? Niets, helemaal niets. Er zijn geen voorwaarden voor dat Bewustzijn. Dat is nu reeds het geval. Maar de mens is wonderlijk...

Op een dag kwam een vrouw me bezoeken. Ze wilde informatie over Zelf-realisatie. Ik heb twee uur met haar gesproken en alles uitgelegd. 'Goed,' zei ze, 'ik begrijp wat u bedoelt. Maar waar vind ik nu iemand die mij dat uitlegt?' Ik vertelde haar nogmaals geduldig het hele verhaal. 'Ik geloof dat ik het begin te begrijpen. Ik ga naar India om iemand te zoeken die het me uitlegt.' En dat terwijl ik al drie uur bezig was alles wat nodig is aan haar te onthullen!

De vragen 'Hoe moet ik dan...?' en 'Wanneer kan

ik beginnen met Zelf-realisatie? Waar moet ik zijn?' zijn allemaal smoesjes om het verhaal niet te hoeven horen, uitvluchten voor wat duidelijk aan het worden is. Alles wat je nodig hebt is in deze kamer. Maar dat krankzinnige mechanisme komt uit het denken voort dat altijd in de toekomst werkt, nooit in het nu. Zelfs bij mijn leermeester werd informatie ingewonnen over waar men een goeroe kon vinden.

B: Ik heb een vraag op een ander niveau. Er is een lichaam met een besef. Het lukt me ook te zien wat identificatie is. Dat dat allemaal bewustzijnsinhoud is. Maar nu rijst de vraag bij mij: moet ik nu de bewustzijnsinhoud serieus nemen of niet?

A: Neem Bewustzijn serieus! De inhoud zorgt wel voor zichzelf. Wat van belang is is dat je van die hele wereld van concepten en ideeën naar de realisatie komt. De manifestatie levert dan in de praktijk geen enkel probleem op; je zult blijven doen wat je natuurlijk afdaat.

(14 februari 1986)

Het altijd aanwezige

BEZOEKER: U sprak laatst over 's ochtends wakker worden en kijken wat je wakker maakt. Ik denk dat het altijd aanwezige je alert doet zijn op wat er om je heen gebeurt.

ALEXANDER: Wat ervar je precies?

B: Het altijd aanwezige maakt me wakker.

A: Het altijd aanwezige maakt je nooit wakker. Het altijd aanwezige is het wakker zijn. Dus wat je wakker maakt zijn meestal bewegingen. Maar waar hebben we het nu over? Wakker worden betekent in spirituele kringen ontwaken uit een soort coma, en ik bedoel gewoon dat je 's morgens wakker wordt. Wat bedoel jij met wakker worden? Laten we eerst de termen definiëren, anders zijn we net twee spoorrails die nooit bij elkaar komen.

B: Twee maanden geleden zei u: let er eens op wie of wat je wakker maakt 's morgens.

A: Ik heb alleen gezegd: let 's morgens als je wakker wordt op wát je wakker maakt. Ik heb gezegd: let er eens op hoe het ik-bewustzijn in het Zijn springt. Dus er is een ongeconditioneerd Zijn als je wakker wordt en drie seconden later springt daar een ik-structuur in. Let daar eens op. Dat is het enige wat ik gezegd heb.

B: In mijn geval komt het 'ik' er al heel snel in.

A: Goed, dat heb je gezien. Hoe weet je nu dat dat gebeurt?

B: Omdat ik meteen een plan begin te maken.

A: Nee, hoe weet je dat zoiets gebeurt? Omdat er een achtergrond is. Anders kun je het niet weten. Die achtergrond is er. Met of zonder identificatie. Dat eeuwige aanwezige is er dus altijd. En daarin verschijnt die ik-structuur. Het enige wat er nu gebeurt is dat je je vereenzelvigd met die ik-structuur, en dan lijkt het alsof je dat eeuwige aanwezige niet meer bewust ervaart. Observeer dat. Je ziet het eigenlijk al. Je weet het eigenlijk al. Maak dat tot een diepe belevenis. Stap zo die dag in. En op een gegeven moment verlaat dat je niet meer. Dan identificeer je je niet meer.

B: Het lijkt of het 'ik' er is zodra ik tot actie kom.

A: Welnee. Ik hoef toch geen 'ik' te hebben als ik met mijn ogen knipper? Hoe vaak heb je nu met je ogen geknipperd? Een keer of twintig, dertig. Maar je zegt niet steeds: 'Ik knipper met mijn ogen. Ik moet me bewust zijn van het knipperen van mijn ogen.' Dat gaat allemaal vanzelf. Zo gaan je gedachten vanzelf, je lever functioneert vanzelf, je krijgt zomaar vanzelf griep, je gaat vanzelf dood. Dat werkt allemaal perfect. Dus het enige wat je hoeft te doen, is niets doen. Juist je 'doen' weerhoudt je ervan te zien waar het om gaat.

B: Maar ik moet me toch ergens mee identificeren?

A: Dat is niet echt noodzakelijk. Je hebt dat geleerd. Je hoeft je helemaal niet te identificeren. Identificatie is het uitnodigen van onnodig lijden. Onnodig moeilijkheden creëren. Dat is wat ik zeg. Moet ik me identificeren om

boodschappen te doen? Moet ik me identificeren om hier te zitten? Identificatie is een truc. Het lijkt alleen maar zo. Met of zonder 'ik' is er dat gewaarzijn. Ik zeg: realiseer je dat je het gewaarzijn bent in die ik-projectie. Met of zonder 'ik', dat doet er niet toe. Het is alleen gunstiger voor je situatie en voor de mensen die je omringen als je die positie, dat altijd aanwezige, realiseert. Als je het niet realiseert krijg je de ene na de andere crisis. Wil je die niet, dan moet je stoppen met die identificatie.

Je hoort mij nooit zeggen: je moet je niet identificeren met dat 'ik'. Dat kan niet eens. Ik zeg: er is een fenomeen waardoor het lijkt of er vereenzelviging is met dat 'ik'. Het lijkt alsof je daarin gaat zitten. Alle gevolgen komen voort uit die identificatie. Maar in werkelijkheid gebeurt er helemaal niets. Het is een ver-beelding, een soort film die je maakt voor jezelf.

Door onderscheidingsvermogen zie je hoe de dingen werkelijk in elkaar zitten en dan laat je je niet meer terroriseren door die optische trucs, door dat spookhuis waar je doorheen rijdt. Een spookhuis van eigen makelij. Dan kun je tenminste aandacht besteden aan leuke dingen. Dan heb je energie over. Je wordt actief.

De depressieve, geïdentificeerde mens is niet actief. Die zegt: ik ben te moe om een sigaret op te steken. Ik zou wel willen, maar ik heb geen kracht om een lucifer af te strijken. Maar de niet-geïdentificeerde mens heeft energie te over. Die is aangesloten op de grote centrale, de kerncentrale.

B: Alles wat ik ervaren heb, alles wat ik weet, alles wat ik van plan ben in de nabije toekomst, alles wat ik onderneem – dat is toch mijn 'ik'?

A: Nee. Wat je je 'ik' noemt is, advaitisch gezien, niets meer dan een produkt van het geheugen. Het 'ik' en

het geheugen is hetzelfde. Als het geheugen er niet was, zou het 'ik' er ook niet zijn.

Ik kan geen last hebben van wat ik niet weet. Ik heb alleen last van wat ik weet. Mijn gehechtheid is ook geheugen. Een agenda, of je geheugen, vertelt je wat je die dag moet doen, of liever gezegd wat je kúnt doen, want je moet helemaal niets natuurlijk. Je geheugen vertelt je wat je bent. En daarmee vereenzelvig je je. Maar een gat in je geheugen is geen gat in je bestaan. Het geheugen is verantwoordelijk voor wat je meent dat je bent. Alles wat je over jezelf kunt weten – dat je een vervelende jongen bent of een aardige vent – is allemaal geheugen, het is allemaal verzamelde, vastgehouden kennis.

Je bestaan kan dus heel wel functioneren zonder dat geheugen. De wereld, datgene wat je de wereld noemt, wordt bij elkaar gehouden door het geheugen. Het 'ik' is dus niets anders dan een soort geheugenpakket. En niet eens betrouwbaar. Want als er iets onbetrouwbaar is, is het wel het geheugen.

Alles wat je over jezelf meent te weten is, technisch gezien, zeer onbetrouwbaar. Als je verhalen gaat vertellen over vroeger waar mensen bij geweest zijn, dan zullen die mensen je altijd corrigeren. Want in je fantasieën ben je creatief geweest, en het gepasseerde steekt vaak heel anders in elkaar. Dus ook wat je je verleden noemt, is niet eens zo reëel. Het is allemaal een maaksel van jezelf. Zo gezien kan dat 'ik' nooit standhouden tegenover het Zijn. En ergens weet je dat ook heel goed. Dus als 's morgens in dat Zijn zo'n 'ik' dreigt te springen, dan wordt dat gezien door iets anders dan het geheugen. Ook als je geheugen je in de steek laat, weet je dat je iets niet weet.

Het weten vanuit je geheugen is een totaal ander weten dan het weten vanuit je Zijn. Vandaar dat er in het Sanskriet twee termen voor zijn: *vijnana* en *jnana*. *Vijnana*

is de kennis via het geheugen en jnana is de wezenlijke kennis, het Kennen zelf.

Wanneer je 's morgens wakker wordt, dan kan daar alleen datgene in verschijnen wat met het geheugen te maken heeft. Want de wereld is een samenstelling van het geheugen. Het 'ik' is een samenstelling van het geheugen. Maar het wordt door iets anders dan het geheugen waargenomen en dát is het wezenlijke kennen. En deze fenomenen vinden tegelijkertijd plaats.

B: Ik begrijp wat u zegt, maar ik ervaar het niet. Het is net of ik gewoon in mijn 'ik' zit en allerlei plannetjes heb. Maar u zegt: dat ben je eigenlijk niet.

A: Nee. Je kunt dat nooit zijn. Ik kan nooit alleen maar een geheugenproduktie zijn. Ik ben meer dan de som der delen. Als ik alles bij elkaar optel wat men van mij vindt, plus wat ik van mijzelf vind, dan heb ik toch nog een incompleet beeld.

B: Dat kan wel, maar ik ervaar dat niet. Ik ervaar alleen mijn zogenaamde 'ik'.

A: Als je het ervaart in de zin van het ervaren van kennis, dan heb je gelijk. Maar als je het ervaart in de zin van weten, dan heb je ongelijk. Schrijf maar eens op wat je meent dat je bent.

Vandaar dat psychoanalyse een gebed zonder eind wordt. Zelf-realisatie is ook een eindeloze toestand, maar dan in de zin dat het geen begin en geen einde heeft.

B: Je kunt je geheugen verliezen, terwijl de zintuigen blijven functioneren?

A: Het geheugen gaat heel diep. Het geheugen zit ook in het lichaam. Je hoeft maar een bepaalde geur op te snuiven en je bent opeens een jongen of een meisje van

acht. Met geur is dat heel sterk, en ook met klank.

B: Ook met gevoel, zoals angst.

A: Ja, maar daar gaan eerst beelden aan vooraf. Er bestaat geen angst zonder denken. Er bestaat geen angst zonder beelden. Dus, om het bij de zintuigen te houden, geur is heel spiritueel. Je loopt in een bos of je ruikt een bepaalde geur en meteen krijg je een associatie. Dat geldt ook voor smaak en dergelijke. Het geheugen is verantwoordelijk voor een beeldproduktie.

Het ik-bewustzijn en het geheugen zijn absoluut hetzelfde. Zonder geheugen is er geen ik-bewustzijn, geen identiteit. Het probleem is echter niet het ik-bewustzijn, maar de vereenzelviging met het ik-bewustzijn. En dat is in de praktijk het verwarrende. Het geheugen zou een helper moeten zijn, maar het is vaak een dwarsligger. Het geheugen zou een helper moeten zijn om te kunnen functioneren in de objectieve wereld. Het geheugen is verantwoordelijk voor wat we de wereld noemen. Geheugen zou een hulpmiddel moeten zijn, maar nu dreigt het zich tegen ons te keren. We hebben niet het juiste inzicht in deze kwestie; en inzicht heeft niets met geheugen te maken.

B: Ik voel dat ik gehecht ben aan het geheugen.

A: Nee, je bent niet gehecht aan het geheugen. Geheugen is gehechtheid. Je hoeft alleen het geheugen te begrijpen om over gehechtheid heen te komen. Het hele mechanisme van het geheugen is gehechtheid. Zonder geheugen geen gehechtheid.

Als ik niet weet dat dat ding van mij is, kan ik er ook niet aan gehecht zijn. Hoe kan ik gehecht zijn aan iets wat ik niet onthouden heb, wat ik niet in mijn geheugen heb zitten?

De jnani leeft vrij van de geheugenballast, vrij van het psychische geheugen.

B: Stel dat ik mijn geheugen kwijt ben.

A: Dan zit je in de moeilijkheden. Met of zonder geheugen, je zit altijd in moeilijkheden...

B: Er is iets wat het geheugen weer terug wil hebben.

A: Ja, je identiteit. Want je geheugen is ook je identiteit. Op de televisie zie je dat weleens, bijvoorbeeld in het televisieprogramma *Opsporing verzocht*. Iemand weet niet meer wie hij is. Hij herinnert zich nog een paar dingen. Misschien is hij beroofd. Hij heeft geen paspoort, niets. Wie is hij? Wat is zijn identiteit? Dat hij is, dat weet hij. Maar wat hij is, weet hij niet. Identiteit is geheugen. Als het geheugen er niet is, kan het 'ik' niet bestaan. Als de identiteit er niet is, dan kan er geen geheugen zijn. Ze zijn aan elkaar gekoppeld. Als optische illusie bestaan ze. Als produkt van het geheugen heb ik ook een 'ik'. Maar in werkelijkheid niet.

B: Als je iets beleefd hebt, wordt het in het geheugen opgeslagen. Vaak wil je iets herhalen, maar dat is dan alleen een schijn van wat er geweest is.

A: Ja. Patanjali omschrijft het geheugen als 'het niet toelaten dat iets wat men ervaren heeft verdwijnt.'

B: Maar je hebt, ook al doe je dan niets, je geheugen toch nodig om je bijvoorbeeld dingen te herinneren?

A: Het Engelse woord voor herinneren is *remember*, 'opnieuw deelgenoot maken'. Het geheugen maakt het mogelijk dat je dingen opnieuw lijkt te kunnen beleven. Maar we kijken met ons geheugen: ik zie dat je naar de kapper bent geweest. Ik zie dat jij die auto niet meer

hebt. Hoe kun je nu iets zien wat er niet is? Het geheugen is een middel om dingen die voorbij zijn in gedachten te houden, maar een herinnering is een conceptueel iets. Het zijn plaatjes en het is functioneel om de wereld bij elkaar te houden. Meer is het niet.

B: Is er bij een klein kind ook sprake van geheugen?

A: Ja. Een kind heeft al indrukken als het geboren wordt. We noemen dat de geestelijke blauwdruk. Daarnaast gaat het kind een wereld samenstellen. Maar het kind ziet nog niet zoveel. Je moet ook niet denken dat een kind echt lacht. Een kind imiteert, het maakt grimassen. In een tram of bus kijkt een kind je onbeschaamd aan. Kijk zo'n kind maar eens aan zonder te lachen. Dan blijft het ook zo kijken. Trek je dan even een gezicht, dan doet het kind dat in negen van de tien keer na. Ik doe dat altijd. Dus ik kijk ze ook even onbeschaamd aan. Dan doe ik iets met mijn ogen en dan doen zij ook iets met hun ogen. We hebben een geheime code. En dan dat rare gedoe boven die wieg! Wij denken dat kinderen teruglachen, maar ze imiteren onze grimassen. Er is dus de imitatie en er is het innerlijk van het kind zelf.

B: Wat zou u mij kunnen geven?

A: Ik kan je niets geven wat je niet al hebt. Ik kan je alleen maar duidelijk maken hoe mijn weg geweest is. Mijn verhaal is jouw verhaal. Zo simpel is het. Omdat er geen andere mensen zijn. Wat ik je aanraad is diepgaand onderzoek te doen; zie hoe de dingen in elkaar zitten.

Je moet één ding goed begrijpen. Je kunt in je bestaan aan twee dingen werken: aan objectieve, concrete zaken, bijvoorbeeld je auto die kapot is en die je gaat repareren. Dat is concreet. Of je gaat nasi goreng maken, of bewustwordingsoefeningen doen. Dat is allemaal concreet. Daar

kun je scholen voor oprichten. Daar kun je cursussen voor volgen.

Maar er is een tweede vorm van leren, en daarover gaat het hier. Met wat ik zeg kun je niets doen. Met wat hier gezegd wordt, kun je niets doen. Het zal je geen voordeel opleveren, ook geen nadeel. Je had er net zo goed niet aan kunnen beginnen. Je wordt er niet rijker van en je wordt er niet wijzer van. Want wijzer is ook objectief. Het enige wat mogelijk is, is dat je bevrijd raakt van de last van het zelfbewustzijn. Dat je weet hoe de dingen in elkaar zitten. Dat is het enige. Verder niets.

B: Dat is toch alles?

A: Ja, maar ik blijf erbij dat maar heel weinig mensen daarin echt geïnteresseerd zijn. Het is zeldzaam als iemand hierin geïnteresseerd is. Zo iemand hoeft niet meer een groepje hier of een groepje daar te doen. Dat zijn de rijpe leerlingen. Maar die kom je maar eens in de tien jaar tegen. Zo iemand komt niet om gelukkig te worden, of om zijn of haar zelfbewustzijn te verstevigen, of om gezond te worden, of om aura's te leren lezen. Want dat is allemaal achter de rug. Het enige wat zo iemand wil is Zelf-realisatie.

B: Ik merk dat ik hier kom uit een soort hebberigheid. Ik wil liever gerealiseerd zijn vóór mijn dood dan tijdens het sterven. Ik wil dat hebben. Dus vraag ik: wat kan ik doen?

A: Wil je dat ik volmaakt eerlijk tegen je ben?

B: Ja, natuurlijk.

A: Je kunt niets doen. Absoluut niets. Er is niets aan te doen. Je kunt niets doen om je proces te versnellen.

Je kunt geen techniek bedenken. De enige mij bekende doe-manier is *niet*-doen. In het Chinees noemt men dat *wei wu wei*: doen door niet te doen. We zullen dat dilemma dus onder ogen moeten zien. Aan de ene kant valt er absoluut niets te doen, en aan de andere kant moet er intensief gekeken worden. Maar dat kijken is geen doen. Dat kijken is je in-grond in de dingen. Zie dat, zonder er een 'doener' in te projecteren. Dan is er die synchroniciteit die we min of meer beogen. Wat er het dichtste bij ligt, is de totale aanvaarding van wat is. Maar aanvaarding veronderstelt twee niveaus. Er is het niveau waarop je aanvaardt met de persoonlijkheid, met je ik-structuur. Je ervaart iets als moeilijk en dan ga je dat aanvaarden, want je kunt niet anders, zo gaat het niet langer. Dat is wat we over het algemeen aanvaarding noemen. Iemand is gestorven. Dat vereist aanvaarding. Of iemand van wie je houdt is ontrouw en dat wil je liever niet. Uit zelfbescherming zeg je: ik moet het maar aanvaarden. Je aanvaardt het omdat het niet anders kan. Dat is de onvrijwillige aanvaarding. Maar daar gaat het hier niet over.

Hier zeggen we: totale aanvaarding betekent de volmaakte synchroniciteit met het NU, omdat dat het enige is wat je kent. Het enige kapitaal dat je hebt is het eeuwige nu. Er is niets anders dan nu. Anders was het er niet. Je kunt mij niets laten zien wat niet nu is. Zelfs wat je je verleden noemt, speelt zich nu af. Als je last hebt van je verleden, speelt zich dat nu af. Als je je verblijdt over of last hebt van de toekomst, dan speelt zich dat nu af. En als je iets wilt veranderen, dan zal dat ook nu dienen te gebeuren. Dus NU is het enige wat je kent. Beter gezegd: al wat je kent is NU. Als je tot Zelf-realisatie zult komen, dan is dat NU. En niet straks. En niet gisteren en niet volgend jaar. Het gaat dus om de totale aanvaarding, in die zin dat er eigenlijk geen persoon meer

tussen zit die aanvaardt. Dat is pas echte aanvaarding. Dat is een ander woord voor wezenlijke synchroniciteit met jezelf. Dat is het begin van Zelf-realisatie.

B: Ik verwacht niet dat ik nu gerealiseerd kan worden.

A: Dat is allemaal het denken. Je zou kunnen vragen: Is er een situatie te creëren waar de totale aanvaarding van het bestaan – precies zoals het is en niet zoals je het bedacht hebt, niet zoals je het graag zou willen – kan plaatsvinden? Is dat mogelijk of is dat niet mogelijk? Als dat niet mogelijk is, dan zit er een ‘ik’ tegenaan te hikken. Het moet een aanvaarden zijn zonder een ik-gestalte die aanvaardt. Er is een aanvaarden op een veel dieper niveau. Dat niveau heeft niets te maken met je ‘ik’.

B: Kunt u zien of iemand rijp is of niet?

A: Ik zie helemaal niets. Jullie geval interesseert me niet. Werkelijk niet. Ik heb geen enkele belangstelling voor jullie Zelf-realisatie. Want voor mij zijn jullie allemaal Zelfgerealiseerd. Waarom zou het me interesseren? Iedereen die hier zit is dat Absolute Bewustzijn. Of je het nu leuk vindt of niet, of je het je nu realiseert of niet, dat doet er helemaal niets toe. Er zijn alleen gradaties van onwetendheid, gradaties van verwevenheid. Het gaat om jullie belangstelling, niet om mijn belangstelling.

B: Daarom vindt u het eigenlijk niet leuk.

A: Wat moet ik leuk of niet leuk vinden? Ik wil niet dood en ik wil niet leven. Ik heb niets te willen. Ik ben lang geleden opgehouden iets te willen of iets niet te willen. Ik ben een kurk op de oceaan, net als jullie, maar jullie hebben er een buitenboordmotor aan hangen. Ik niet. Dus als de zee me een bepaalde richting uit wil

hebben, moet ik dan zeggen: ik wil de andere kant uit? Ik dans het dansje mee, net als Shiva. Ik dans de dans van het bestaan.

B: Er is dus niets wat ik moet doen?

A: Je kunt niets doen. ‘Je moet niets doen’ is weer hetzelfde. Aanvaarding betekent dat er niets aan te veranderen is. Het willen veranderen komt van de ik-structuur en is een voorbehoedsmiddel tegen aanvaarding.

B: ‘In het HIER-EN-NU zijn’ betekent in feite niets doen?

A: Nee. HIER-EN-NU *ben* je. Je kunt niet uit het hier-en-nu. Het probleem is dat je eruit wil. Het hier-en-nu bevat je niet, dus ga je op zoek naar vervulling. Je gaat op zoek naar iets anders dan wat er is. Maar er is niets anders. Iets anders dan wat er is, is er niet. En iets anders willen dan wat er is, is kinderlijk gedoe.

B: Als er een begin is van aanvaarding, dan is er een synchroniciteit met het Zijn. Mijn ervaring is dat alles dan verdwijnt.

A: Ja, en omdat je niet wilt dat alles verdwijnt, omdat je verweven bent met alles, houd je dat in zekere zin zelfs tegen.

B: Je houdt het tegen, maar het lost automatisch op.

A: Ja, dat is DE oplossing. Iets wat is opgelost verdwijnt namelijk.

B: Ja, dat heb ik ervaren. Maar daarin schuilt ook het gevaar de boel te willen vertalen. Er komt een soort emotionaliteit of een soort angst op en daar wil je dan een naam aan geven. Waar komt die angst vandaan?

A: We willen ervaringen uitwisselen. Als er niet meer

geïnvesteed wordt in een aantal zaken, dan krijgen andere dingen de kans om zich te manifesteren. Als je bijvoorbeeld een nacht niet kunt slapen, word je emotioneler. De afweer die je normaal hebt, wordt minder. Als de afweer minder wordt, kunnen andere dingen manifest worden die nooit aan de oppervlakte kwamen. Ook als je ouder wordt, als je tegen de vijfenzestig loopt, wordt je afweer, ook je lichamelijke afweer, minder. Datgene waarnaar je niet gekeken hebt komt dan in al zijn hevigheid naar boven. Heel vaak zie je bij mensen die in een concentratiekamp hebben gezeten, dat rond hun vijfenzestigste vervelende dingen naar boven komen. Want die willen gezien worden. Dus naarmate de afweer verdwijnt, worden er andere lagen zichtbaar. Totdat het leeg is. Iets anders is dat je die ervaringen wilt delen. Maar als er iets niet te delen is, dan is het die leegte.

(4 april 1987, ochtend)

Angst voor het onbekende bestaat niet

BEZOEKER: Is denken iets anders dan geheugen?

ALEXANDER: Nee, denken is ook geheugen.

B: U hebt gezegd dat denken angst is. Is het dan mogelijk dat angst bestaat zonder geheugen?

A: Nee. Uitgesloten. Je kunt alleen maar bang zijn als je weet wat er gaat gebeuren. Het geheugen is verantwoordelijk voor heel veel dingen. Angst zonder geheugen is onbestaanbaar.

Angst kan nooit bestaan zonder herinnering. Je kunt niet bang zijn voor iets wat je niet kent. Daarom kun je ook niet bang zijn voor de dood. Waar je eventueel bang voor bent is het verdwijnen van de dingen die je kent, maar niet voor het onbekende. Angst voor het onbekende is uitgesloten. Iets wat niet gekend wordt, kan je geen angst inboezemen. En alles wat je kent is gebaseerd op geheugen.

B: Vanmorgen kwam het onderwerp identificatie, verwevenheid, ter sprake. Je ziet dat je zintuigen indrukken opnemen. Die indrukken komen ergens in het lichaam. Het lijkt of ze ergens tegenop botsen, op een 'ik', op een persoon, die de indrukken opslaat. Maar als ik goed kijk, zie ik dat dat niet zo is, want alles verdwijnt ergens.

Er is niet iets dat tegenhoudt. Praten over identificatie en verwevenheid suggereert dat er iets is dat zich ergens mee verweeft.

A: Daar is ook geen sprake van. Het is een optische illusie. Het lijkt alleen maar zo.

B: Precies. Als dat werkelijkheidswaarde zou hebben, zou niemand in goede rust gaan slapen, want dan zou die hele manifestatie er tegen zijn dat we iets loslieten. Terwijl het ieders ervaring is dat het ons zeer wel doet wanneer we in die toestand van diepe droomloze slaap komen.

A: En van totale losheid ook. Als we werkelijk ergens aan vast zouden zitten, wat we dus beweren, dan zou het inderdaad onmogelijk zijn om te kunnen gaan slapen. Dan zou het ook onmogelijk zijn om wat dan ook te doen. Maar het 'ik' heeft geen werkelijkheidswaarde. Het is volkomen terecht dat je zegt dat het nergens botst. Het hele idee van botsen wordt in stand gehouden door het geloof erin. En wanneer je – en daar nodig ik iedereen toe uit – werkelijk zou leren zien en zou kijken, dan zou je zien dat het nergens botst. Behalve met een imaginair ego of ik-bewustzijn en dat heeft geen enkel waarheidsgehalte. Dat is absolute waan. Het is niet mijn uitvinding, dus je kunt mij er niet de schuld van geven.

B: Het is waan, maar het is er wel.

A: Als waan, ja. Als we nu waan als waan zien, en waarheid als waarheid, waar zit je dan aan vast? Als ik kan zien wat waan is, dan kan waan mij niet binden. Als ik onderscheid kan maken tussen wat werkelijk is en wat onwerkelijk is, dan ben ik vrij. En kan ik dat niet, dan ben ik gebonden. Waar het dus op aankomt, is het onderscheid tussen wat waar is en wat niet waar is. Die mogelijkheid heb je. Of je die gebruikt, is aan jou.

B: Bestaat dit huis?

A: Op een bepaald niveau wel.

B: Zo besta ik ook.

A: Op een bepaald niveau, ja. Het feit dat je bestaat ontken ik niet, maar waar je je mee vereenzelvig, waar je continuïteit en eeuwigheidswaarde aan toekent, daarvan zeg ik: het is niet verstandig om te investeren in zo'n failliete ik-toestand.

Je 'ik' is per definitie failliet. Je moet even kijken hoe de situatie is. En dat doen wij hier. Je faillissement is aangevraagd. Je denkt dat je nog een miljoen op de bank hebt en ondertussen is je huis al verkocht. En hier gaat het niet om een huis, maar om je innerlijke faillissement.

B: Maar je moet toch verder leven...

A: Dat gaat helemaal volmaakt vanzelf. Er zijn mensen die denken dat ze in een soort non-activiteit terecht komen. Helemaal niet. Je krijgt juist een miljoen mogelijkheden meer, want eerst was je een klein fragment, gericht op een of twee dingetjes, en nu staat de hele wereld voor je open. Wat zeg ik: de hele kosmos. Wat zeg ik: het is nog groter. Dát is pas vrijheid.

B: Ik vind het moeilijk om het zo te zien, want ik beleef het niet zo...

A: Nee, maar je kunt ook niet eisen dat te beleven. Zeker niet zoals ik dat beleef. Zien is geloven, maar niet geloven in de zin van een geloof aannemen. Zien is weten.

B: Hoe kun je nu weten dat het niet opnieuw een denkstructuur is, een concept?

A: Als dat zo is, dan is dat zo. Maar waarom die motie van wantrouwen tegenover jezelf? Wat heb je ervaren als een concept?

B: Ik zag opeens veel gedachtenflitsen en toen dacht ik: Het enige wat er nu is, is het enige wat er werkelijk is.

A: Die concepten zijn tijdelijke gedachtenflarden. Ze komen ergens uit op, worden gezien en verdwijnen weer in hetzelfde.

B: En dat wat altijd blijft?

A: Dat verlaat je nooit. Alles wat je kan verlaten – verdriet, pijn, vreugde, je hond, je man, je vrouw (vandaag ben je blij omdat ze je aankijkt met die mooie bruine ogen en morgen kijkt ze lelijk, dan is je vreugde weg) – is kennelijk niet je uiteindelijke werkelijkheid.

B: Dus als je goed kijkt, ben je overal bij wat je ziet. Maar dat ben je dus niet, want dat zie je.

A: Je moet verschil maken tussen een mentale wereld, dat wat tot een idee gemaakt wordt, en een zintuiglijke wereld. Als ik jullie een wereld voortover, dan is dat een conceptenwereld; maar de zintuiglijke wereld is dat we hier in deze kamer zitten. In de beginfase moet je leren zien wat een mentale projectie is, wat ideeën zijn. In de tweede fase ga je feiten zien. En in de derde fase leer je dat feiten ook ideeën zijn. Wat je een zogenaamd feit noemt, wordt nog eens gezien door iets anders. Dat is goed voor Zelf-realisatie, maar in de dagelijkse praktijk heb je te maken met het verschil tussen ideeën en feiten.

B: Als je zo kijkt, maakt het in feite niet uit waar je bent of wat je bent.

A: Precies. Al zit ik in China.

B: Het maakt allemaal niet uit. Ook al ben je dood.

A: Nou, dood is weer een ander verhaal. In ieder geval

maakt het niet uit zolang je leeft. Of deze ruimte gevuld is met dertig mensen of met zestig mensen of met drie mensen, dat maakt die beschikbaarheid niets uit. Het maakt het gewaarzijn niets uit waar het gewaar van is. Zoals het een wit filmdoek niets uitmaakt of er een pornofilm, een misdaadfilm of een prachtige film op geprojecteerd wordt, want dat filmdoek is beschikbaarheid, meer niet. Dan kun je zeggen: ik heb voorkeur voor dit of dat en daarover kun je dan discussiëren of ruzie maken, maar het feit blijft dat wij allemaal als Bewustzijn die beschikbaarheid zijn, die 'liefdes-ingrond' van de dingen.

B: En je kunt het geheugen gebruiken om dat goed te bekijken?

A: Nee, niet je geheugen. Je geheugen is gewoon een helper om te weten hoe je thuis moet komen. Verder eigenlijk niets. Het zou een hulp moeten zijn, maar nu staat je geheugen in dienst van die schijn-gestalte. Het is een soort slaaf voor die schijn-gestalte, om die schijn-gestalte in stand te houden. Terwijl het eigenlijk een hulpmiddel is voor de gewone dagelijkse dingen. En omdat die energie allemaal gaat zitten in het in stand houden van die schijn-gestalte, functioneert het geheugen op het andere gebied zo slecht.

B: Wat is het dan als je ziet dat je ergens beter naar had moeten kijken. Dan ga je terugkijken en denkt: dat had ik anders moeten doen. Maar dat zie je pas later.

A: Dat is vergelijken. Daar heb je het geheugen ook voor nodig. Maar je moet kijken of de gegevens die je via je geheugen krijgt betrouwbaar zijn, of het klopt met je ervaring. En je toetssteen is je ervaring in de wereld. Als er iets niet klopt, laat het zich zien. Door je onderscheidingsvermogen kom je erachter. Ons fantasierijke

denken maakt er iets heel anders van. Maar denken is geen werkelijkheid. Denken is een hulpmiddel. Denken en geheugen staan in dienst van jou, maar je leeft onder de terreur van het denken. Je moet orde op zaken stellen. En jnana is een soort orde op zaken stellen. De dingen zien zoals ze werkelijk zijn. En het vermogen om de oorzaak op te sporen is intelligentie. En dat vermogen hebben wij in hoge mate. We hebben die schitterende mogelijkheid. En ik vind het zo zonde als je die niet gebruikt. Dit geldt voor objectieve zaken, maar net zo goed voor het subjectieve. Denken kan een hulpmiddel zijn, maar ook een grote verstoorder. Een concept heeft twee mogelijkheden: hulpmiddel of waanschepper.

B: Verdwijnt het geheugen wanneer je de projectie van het denken doorziet?

A: Het psychische geheugen verdwijnt. Dit betekent dat als jij iemand ontmoet die ooit lelijk tegen je heeft gedaan, dat hele projectiemechanisme niet onmiddellijk terugkomt. Je koppelt de dingen niet meer zo aan elkaar. Het is meteen opgelost.

B: En als je iets zijn verhaal laat vertellen? Dat is dan toch het projectiemechanisme?

A: Dat vindt plaats in tijd en ruimte. Je denkt bijvoorbeeld dat je weet dat je niet je lichaam bent, maar je rilt als je een operatie moet ondergaan. Kennelijk klopt er iets niet in je redenering. Nee, want het is een mentale realisatie, geen echte realisatie. Het is niet echt gezien. Is het echt gezien, dan is het opgelost. Je bent bijvoorbeeld een tijdlang heel rustig en sereen en je denkt: nu ben ik verlicht, het is gebeurd. En ineens komen er vreselijke emoties naar boven waar je geen raad mee weet. Wat is er aan de hand? Dan zul je moeten kijken. Wat betekent

dat? Dat je dacht dat er geen gevoelens meer vrijkomen als je verlicht bent. Weer een concept. Dat heb je ergens gelezen. Het is niet getoetst aan waarheid.

B: Je moet dus goed kijken of iets nog object voor je is, op wat voor manier dan ook.

A: Elk object wordt automatisch gekend. Op een gegeven moment is dat leven in die kennendheid zo'n natuurlijke situatie, er is zo'n volkomen synchroniciteit met wat er is, dat er geen enkele spanning, geen enkel conflict meer is, wat er ook gebeurt.

B: Ik ben een speelbal op de golven.

A: Een kurk zelfs.

B: Ik drijf doelloos rond...

A: Nou... doelloos. Je weet maar nooit waar zo'n golf heen gaat. Dat wordt overgelaten aan de zee. Dat doen de zee en de wind.

B: Maar anderzijds zegt u dat we prioriteiten moeten stellen. We moeten een keuze doen. In mijn denken staat dat een beetje haaks op elkaar.

A: Dat betekent dat de kurk ofwel een investering begint in een buitenboordmotor, ofwel zich overgeeft aan de oceanische beweging die leven heet. Dat is een keuze die je doet. En vanuit die analogie gezien – die natuurlijk niet klopt wat de details betreft, zoals geen enkele analogie – is het verstandiger om niet te investeren in die buitenboordmotor als er toch geen richting gegeven kan worden, en het leven zichzelf te laten leven.

Is er overgave, dan is er aanvaarding van wat er ook maar komt. Aanvaarding wil niet zeggen een soort laat-maar-waaien-toestand. Ik aanvaard de situatie en daarom

kan ik adequaat reageren. Het is een heel dynamisch aanvaarden. En daar gaat de kurk-theorie niet op.

Als er sprake is van totale aanvaarding, dan is er dus ook de totale aanvaarding van dingen die je eventueel niet zo leuk vindt.

B: Is ingrijpen in de situatie weerstand bieden?

A: Ingrijpen is weerstand. En waarom grijpen we in? Omdat we niet leven volgens de oerwetmatigheden. In de jungle wordt geleefd volgens de grotere wetmatigheden. Er wordt een dier uitgekozen dat het oudste is. Er wordt vergeving gevraagd aan de geesten. De oudste en de meest zieke krokodil wordt geschoten zodat de soort gehandhaafd blijft. Maar wat doet de westerling? Die moordt alles uit, haalt hele oerwouden weg. Geen inzicht in de wetmatigheden.

B: Er moet dus een tegenkracht worden gevonden.

A: Die is er al. Aids is een tegenkracht. Pas als er een paar miljoen worden opgeruimd, gaan we nadenken. We moeten leren met de materie om te gaan. Heel groot gezien is omgaan met materie het examen dat de mensheid moet afleggen.

B: U hebt een keer gezegd dat tussen het ongemani-festeerde en het gemanifesteerde het waarnemingsveld zit. Ik zie niet dat er wat tussen zit.

A: Dat waarnemingsveld is absoluut noodzakelijk om die twee dingen tegelijkertijd te ervaren. Maar dat is geen probleem. Er is geen blok waar je tegenaan loopt, er is geen hindernis om te zijn wie je bent. De hindernis die wordt opgeworpen is imaginair, niet wezenlijk. Een waangehalte van honderd procent! Dat zou je toch nu verlicht moeten maken...

B: Als ik weerstand bied, dan betekent dat eigenlijk een niet aanvaarden van de situatie.

A: Soms kun je aanvaarden door weerstand. Pas op dat je daar geen formule van maakt, de 'laat-maar-waaien'-formule. Soms is de aanvaarding van een weerstand die je in je voelt opkomen van zeer groot belang.

B: De weerstand in je voelen is dan de aanvaarding?

A: Je hoeft je er niet mee te vereenzelvigen, maar het mag wel manifest gemaakt worden. Alles heeft de vrijheid om in je op te komen. Of je eraan toegeeft, is een tweede.

B: Dus ik creëer een nieuwe situatie door iets niet te aanvaarden. Die situatie zoekt ook weer naar een oplossing.

A: Alles zoekt naar een oplossing. En als jij oplost, is alles opgelost.

B: Als je de juiste aandacht geeft, lost iets op?

A: Als het echt gezien wordt, in zijn totaliteit, lost het op en verdwijnt het en weet je niet meer wat het was. Dat is het mooie van oplossen - het laat geen sporen na.

Er zijn twee mogelijkheden. Of je ziet onmiddellijk wat je bent, en daarmee weet je wat je niet bent. Of je gaat zien wat je niet bent en dan blijft over wat je wel bent.

Als je kunt zien wat je wel bent, dan sluit dat die tweede mogelijkheid uit. In de praktijk blijkt dat de tweede mogelijkheid geschikter is voor de meeste mensen.

Als je de intelligentie en de gevoeligheid en de alertheid en de kracht en de gelukkige omstandigheden kunt vinden om onmiddellijk te zien wat je wel bent, dan sluit dat allemaal uit wat je niet bent. Er zijn maar twee moge-

lijkheden. Maar ik blijf erbij dat die eerste manier veel gemakkelijker en veel intelligenter is. Maar in de praktijk ben je meestal zo'n twaalf jaar aan het kijken.

B: Ligt dat ook aan onze westerse instelling?

A: Dat zou best eens kunnen. De oosterling ziet het vaak duidelijker omdat hij niet zoveel geestelijke bagage heeft. Het ego was al niet zo belangrijk.

B: Stellen we dat proces uit omdat we te veel ballast hebben?

A: We zijn gefascineerd door die ballast.

B: Ik wil graag nog iets vragen over de persoonlijkheid. Projecteren we die op de schijngestalte vanuit ons geheugen, vanuit wat ons als kind is bijgebracht en denken we dan dat we die zijn omdat we niet goed kijken?

A: Het is je allemaal aangeleerd. Op zichzelf is dat fenomeen dat in India *ahamkara*, de persoonlijkheid, genoemd wordt – de 'ik-ben-heid' met zijn inhoud – helemaal niet zo'n ramp. Maar als het zich tegen je gaat keren en terreur gaat uitoefenen, dan wordt het toch tijd om dat eens aan een goed onderzoek te onderwerpen. Dat onderzoek is zelf-onderzoek.

B: Maar is het niet zo dat je het ook dient te onderzoeken als het best acceptabel is?

A: Als het acceptabel is, zul je het niet onderzoeken. Je begint het alleen te onderzoeken als het pijn gaat doen. Zolang het acceptabel is, is er niets aan de hand. Heel veel mensen vinden onderdak in een bepaalde denkwijze, een bepaalde religie, en die is goed genoeg. Maar er is een ander soort mensen, dat vagelijk ongerust is en ontdekt dat die niet de juiste is. Dat zijn de mensen die in dit

soort kringen terechtkomen. En dat worden er steeds meer. Maar laat je niets aanpraten...

B: Dat bedoel ik niet. Door te onderzoeken wat je niet bent, stuit je ook op bepaald gedrag, op gedachten. Steeds weer kan ik zien dat het een projectie is op een object en dat object kan ik zelf zijn.

A: Ja. Wat mij betreft is het verstandiger om onmiddellijk te zien wie je wel bent. Dat sluit uit wat je niet bent. Lukt dat niet, dan zul je moeten kijken wat je niet bent. Meditatie en alertheid leren je en laten je steeds zien wat je wel bent. En als dat over het hoofd gezien wordt, wordt je duidelijk wat je niet bent. Door conflicten en ervaringen. Het is steeds en-en, het is niet of-of. Want het gaat allemaal tegelijkertijd. Zie het leven als een mogelijkheid en niet als een mal 'moeten'.

B: Er moet wel openheid zijn.

A: Beschikbaarheid en liefde zijn per definitie openheid. Vrijheid is een geboorterecht. Je kunt geen vrijheid aan de ander *geven*, want vrijheid is wat die ander is.

B: Maar een relatie is dikwijls geen vrijheid geven.

A: Precies. Je geeft geen vrijheid, je ontnemt iemand zijn vrijheid. Je neemt iemand in gevangenschap. En als je iemand vrijheid teruggeeft, moet je jezelf dus niet als nobel zien, want je geeft alleen maar terug wat het rechtmatig eigendom was van die ander voordat hij jou kende.

Wat ik liefde noem, is de volmaakte aanvaarding van de ander; dat die ander zich helemaal kan manifesteren zoals hij dat zelf diep in zijn ziel wil, en dat je mogelijkheden en materiaal aandraagt om die tuin te laten groeien. Maar *vrijlaten* is zoiets als een hond aan de ketting

hebben liggen en een langere ketting aanschaffen zodat hij ook bij die andere boom kan plassen.

B: Maar de ervaringen die je in je vrijheid opdoet, moet je ook kunnen uitwisselen met anderen.

A: Dat moet je nooit doen, vind ik. Dat is een ziekte onder zoekers. Je moet nooit een ervaring uitwisselen, want daarmee kleiner je die ervaring. Ervaring is strikt privé.

B: Je kunt er zo van vervuld zijn dat je het wilt vertellen.

A: Nee, je moet geheimen weten te bewaren. Mensen kletsen te veel over hun innerlijk. Je hebt van die partners die elkaar alles vertellen. Dat is puur masochisme. Echte liefde heeft elkaar niets te vertellen. Alles is duidelijk. Als je heel intens van elkaar houdt, heb je elkaar niets te vertellen. Dan is het alleen maar stil. Als je elkaar veel te vertellen hebt, bedrijf je een soort psychiatrie in je relatie. En dat heeft natuurlijk niets met liefde te maken.

(4 april 1987, middag)

Al doende leeft men

BEZOEKER: Wat ik merk als er emoties opkomen, is dat er altijd de neiging is om ze te benoemen, ze te verklaren. Dat is natuurlijk niet 'het zijn verhaal laten vertellen', zoals u dat noemt.

ALEXANDER: Het feit dat je dat in de gaten hebt, betekent dat je het zijn verhaal laat vertellen. Je kunt zien dat je rationaliseert, dat je iets wilt vergoelijken. Dat wordt allemaal keurig gezien. Als was het een spel. Als je maar niet ingrijpt. Het dijt uit en dan is het weg. En het laat geen sporen na. Het is belangrijk om goed te kijken. En dan is elke situatie natuurlijk schitterend omdat elke situatie zijn eigen unieke verhaal heeft. Dat is wat er praktisch gezegd kan worden over deze kwestie. Je merkt bijvoorbeeld dat je rood wordt, of dat je hart sneller gaat kloppen. Dan is er kennelijk een verwevenheid hier of daar. Dat geeft allemaal niets. Als je nu maar oplet, dan transcendeer je die situatie zonder dat je het in de gaten hebt. Je kunt volkomen nieuw, los van geheugen, los van alles wat je geleerd hebt, kijken naar zo'n fenomeen. Als je dat doet, transcendeer je de hele kwestie. Dan vertelt het zijn verhaal. Dan is er aanvaarding van het feit.

Dat lukt natuurlijk niet in één keer. De gewoonte om te gaan rationaliseren is hardnekkig. De gewoonte om het verleden erbij te slepen is sterk. Al die reacties kun

je hun werk laten doen zonder erop in te gaan. Je kunt kwesties als jaloezie of gelijk willen hebben hun verhaal laten vertellen. Daar gaat het om. Er mogen best oordelen komen, er mogen best rationalisaties komen, er mogen ideeën komen, alles mag zijn verhaal vertellen, als jij maar als onbewogen toeschouwer in alle helderheid en intensiteit ziet wat er aan de hand is. Dan zeg ik dat het zich ter plekke oplost.

B: Als ik ergens last van heb, dan is er de keuze om in te grijpen of te aanvaarden.

A: Wijsheid is ingrijpen op het juiste moment, en er afblijven wanneer dat nodig is. Alles staat natuurlijk in dienst van het overleven.

B: Overleven, behalve overleving van dat ik-besef.

A: Dat ik-besef mag van mij ook overleven. Ik heb er geen problemen mee. Jullie hebben problemen met dat ik-besef, ik niet. Altijd op het juiste moment ingrijpen is uniek. Daarom zijn er geen regels voor aan te geven. Wat aanwijzingen, wat verwijzingen, wat aanwijsborden, maar er zijn geen regels te geven over hoe je moet leven. Leven leer je al doende, en al doende leeft men.

B: Er is het geheugen, en er zijn gedachten. Die gedachten komen en gaan. Maar er is pas denken als je met een gedachte communiceert.

A: Wat je denken noemt, is niet meer dan de stroom van denken. Op een gegeven moment denk je dus ook dat er een denker is. Strikt genomen zijn er alleen gedachten die worden waargenomen.

B: Als je in meditatie bent kun je die gedachten zien.

A: Nu toch ook?

B: Ja, maar nu is er meer verwevenheid.

A: Gedachten zijn altijd objecten. Daarom vraag ik altijd aan mensen: 'Wat denk je?' Want dan maak je de gedachte tot object. Dan ga je kijken. En om te kijken naar wat je denkt, om je bewust te zijn van wat je denkt, moet er afstand zijn. Wat denk je nu?

B: Ik probeer naar mijn gedachten te kijken. Dat is moeilijk.

A: Dat is niet moeilijk. Ze verschijnen gewoon. Het denkproces is zelf een gedachte. Elk begrip, elke benoeming, elke invulling is een gedachte, en dus object. Dat kan niet anders. En een object is altijd op afstand, anders kan het niet gezien worden.

B: Er zijn geen gevoelens op zich. Via de gedachten komen de gevoelens.

A: Eerst komen de gedachten en dan de gevoelens. Gevoel gaat dieper dan gedachte. Dat je denkt dat je gek bent, oké, maar dat je je ernaar gedraagt, dat je het zo voelt, dat is erger. Als je denkt dat je een giraffe bent, zal ik dat wel uit je hoofd praten. Maar als je je zo voelt, wordt het moeilijker. Want een gevoel is veel reëler voor je. Dat gaat veel dieper. Een gevoel is ook vaak een groen licht om iets te doen of niet te doen. Daar zijn eerst heel wat gedachten aan voorafgegaan. Gevoel is altijd secundair. Gevoelens lopen altijd achter gedachten aan. Wij noemen het 'denken-voelen' omdat ze altijd met elkaar in verband staan. Ze zijn onafscheidelijk: lichaam-denken-voelen. Denken en voelen vormen een soort tweeenheid, een symbiose. Zijn er geen gedachten, dan zijn er geen gevoelens. Gevoelens die opkomen zijn tot lichaam geworden gedachten. Bevroren gedachten die op een gegeven moment ontdooien. Maar gedachten gaan niet diep,

gevoelens wel. Het lijkt of een gedachte diep gaat, maar er gaat een diep gevoel mee gepaard. Gedachten liggen allemaal aan de oppervlakte.

B: Gedachten doen eigenlijk niets. Als je denkt aan angst, dan doet het je niets. Maar als je angst hebt, dan doet het je wel iets.

A: Angst gaat altijd gepaard aan een gedachte, en de gedachte gaat gepaard aan een identificatie en de identificatie gaat gepaard aan het angstgevoel. Dat gaat heel snel. Als er geen identificatie is, kan er ook geen angstgevoel zijn. Want er is geen vereenzelviging met die gedachtenpatronen. Een voorbeeld: je vriendin zegt dat zij je gaat verlaten. Het beeld dat je had van de relatie wordt opeens verwisseld voor een ander beeld. Je dacht dat alles koek en ei was, dat het nog wel honderd jaar zo door zou gaan. Daar had je op gerekend. Daar had je in geïnvesteerd. Ineens blijkt dat niet zo te zijn. Plotseling krijg je een situatie waar nog geen aanpassing aan is. Je wordt buiten een denkbeeld geslingerd. Je krijgt een ander denkbeeld: ik ga haar verliezen. Ik zal me weer alleen voelen. Dat stimuleert allerlei gevoelens, tot en met het gevoel van je moeder of vader die je verlaat. Angst. Je reageert buiten proporties. Als je de juiste afstand kunt nemen, zodat je ziet hoe het werkt, dan vertelt het zijn verhaal en is het over. Wanneer je werkelijk alert bent, is de mogelijkheid tot vereenzelviging op den duur uitgesloten.

B: Als dat zo is, dan hoef je ook niet meer bang te zijn. Want dan is er altijd dat ene punt. Als je daar contact mee kunt houden, kun je je geen buil vallen. Dat wil zeggen, je kunt wel vallen maar je kunt altijd terug.

A: Je kunt altijd vallen. Want als je niet meer valt, kun

je niet meer groeien. Het is net als met een kind dat leert lopen. Het valt ook, maar het lopen is zo leuk. Ook al valt het tien of dertig keer, het staat toch weer op. Al rijdt er een regiment Russische tanks over je heen, je staat toch weer op. Zo zou je moeten leven. Dat is de ware spiritualiteit. Dat is het aardige van Zelf-realisatie. Wat voor ellende je je ook op de hals haalt, het doet er niet echt toe, het helpt alleen maar mee. Maar de meesten van jullie zakken daardoor juist in elkaar: 'Nu heb ik me alweer geïdentificeerd. Wat stom. O nee, ik moet mezelf niet veroordelen!' In tijden van paniek denken mannen altijd dat ze doodgaan, en vrouwen denken dat ze gek worden. Daar kun je de klok op gelijk zetten.

B: Ik kan wel volgen dat ik niet kan zijn wat ik kan waarnemen. Ik kan dat beredeneren en zien. Ik kan mijn hand zien, dus kan ik die hand niet zijn. Maar het volgende moment is dat weer totaal verdwenen.

A: Hoe weet je dat? Hoe weet je dat dat verdwenen is?

B: Dan neem ik kennelijk waar. Maar dat waarnemen gebeurt achteraf. Op het moment dat u vraagt: 'Hoe weet je dat?' denk ik: 'O ja.' Maar dat is niet een bewust waarnemen.

A: Hoe weet je dat allemaal? Dat weet je omdat je dat weet. Dat is ongeconditioneerd weten.

B: Nou, en?

A: Precies. Nou, en? Dat is van het grootste belang. Want het betekent dat er een onveranderlijke achtergrond is, die steeds alles weet. Het betekent dat daar een ge-weten is dat weet dat er kennis en meningen zijn over dingen en dat dat niets aan de zaak verandert.

Hoe weet je dat je slaapt? Hoe weet je dat je gelukkig bent? Hoe weet je dat je ongelukkig bent? Dat is een weten. Je staat erop dat jij het als persoon begrijpt. Maar dat is volmaakt uitgesloten. Het kan alleen maar gezien worden doordat je iets anders ziet dan wat jij als persoon allemaal meent te weten of niet te weten. Al die concrete dingen verlaten je op een dag. Die kun je dus nooit je echte 'ik' noemen. Die kun je nooit 'jezelf' noemen. Waarom daar onnodig in investeren? Waarom daar zoveel waarde aan hechten?

Er is een ongeconditioneerd weten dat precies weet hoe het in elkaar zit, maar je geeft de voorkeur aan je eigen show. Het ego is een clown die het applaus in ontvangst neemt voor de acrobaten die het werk gedaan hebben. Zo werkt het ik-bewustzijn. Je hebt bijvoorbeeld een aardig schilderij gemaakt. Dat gebeurde automatisch, zonder dat je er eigenlijk erg in had. Daarna zeg je: 'Dat heb ik gemaakt.' Je gaat er een identiteit aan ontleen. Maar het is spontaan gebeurd. We willen altijd onze handtekening zetten op handelingen die spontaan gebeuren. We eisen ze op als 'van mij'.

B: Is onderscheidingsvermogen ook iets dat geweten wordt?

A: Onderscheidingsvermogen is een soort zwaard waarmee je een nieuwe wereld aansnijdt. Je hebt een onderscheidend inzicht en ineens opent zich een totaal nieuwe wereld. En dat gaat maar door. Er komt geen einde aan. Het is het zwaard waarmee je onderscheid kunt maken tussen wat waar en wat niet waar is. Een ongelooflijk wonder. Alleen mensen hebben dat. Je kunt het ook verscherpen. Dan gaat het door alle duisternis heen. Je legt er dingen mee bloot. De monsters van angst worden gedood door het zwaard des ondersheids. Ik hecht er

veel belang aan dat ieder mens zijn onderscheidingsvermogen ontwikkelt.

Als ik de verhalen hoor van mensen die in de Tweede Wereldoorlog in een crisis zaten, dan merk ik hoe scherp hun onderscheidingsvermogen toen was. Nu wil ik niet zeggen dat je zoiets moet meemaken, maar het kan ook naar de andere kant doorslaan. Dat alles allemaal te gemakkelijk gaat. Dan krijg je misschien een generatie die wel geïnteresseerd is, maar er in feite een warboel van maakt omdat het onderscheidingsvermogen niet gescherpt is. Als het onderscheidingsvermogen niet groot genoeg is, dan leidt dat tot een crisis, en een crisis leidt weer tot het scherpen van het onderscheidingsvermogen. Het is een cirkelgang. Alles gaat in cirkels. Dag en nacht, seizoenen, jaren, een heel leven, de planeten, het water. Als ik mijn thee drink, dan komt dat in het toilet terecht. Vervolgens komt het in de riolering. Het gaat naar de zee. Het wordt tot wolken. Het valt op het land. Het valt neer op de bergen in Oostenrijk. Komt weer in de rivier, komt weer in mijn theepot en ik drink het weer. Het goud dat we nu dragen hadden de farao's ook al. De bladeren die miljoenen jaren geleden gevallen zijn, verbranden wij nu weer. Dat zijn oergegevens. Aantrekking, afstoting – het zijn natuurwetten. Alles is geordend. Waarom? Omdat het zo bepaald is. Dat is de orde der dingen. Die orde is er in het klein – micro-organismen – en in het groot. Wij bestaan ook uit die orde. Op de een of andere manier lijkt het of wij buiten die orde kunnen leven, maar dat is niet zo. Misschien in onze gedachten, maar in werkelijkheid kan dat niet. In werkelijkheid zijn wij deel van weer een grotere orde. En die is weer deel van een nog grotere orde en die weer van een nog grotere orde. De mens heeft het onderscheidend vermogen zich daarvan bewust te zijn.

B: Een dier heeft gewaarzijn.

A: Gewaarzijn, maar geen zelfbewustzijn. Want als een dier gevangen wordt door een leeuw, dan is het op een gegeven moment zelfs kalm in de poten van die leeuw. Het kent geen angst.

B: Ik heb een film gezien waarin getoond werd hoe een leeuw een zebra pakt. Je zag de ogen van de leeuw en de ogen van de zebra en uit beider ogen straalde volledige kalmte. Allebei in overgave.

A: Het verschil is dat wij zelfbewustzijn hebben, en we verwarren zelfbewustzijn met wat wij wezenlijk zijn. Zo staan wij tussen de dieren en de goden in. Er is een dierlijk deel in ons en een goddelijk deel. De strijd daartussen is er nog steeds.

B: Eigenlijk zit daar geen evolutie in. Duizend jaar geleden was dat al gezien.

A: Maar duizend jaar is ook niet erg veel. Wij meten alles met onze maatstaf van die honderd jaar dat wij hier rondlopen. Dan is duizend jaar tien keer honderd. Dat lijkt veel. We zijn in staat om naar de maan te vliegen, maar de man op de maan kampt met jaloezie omdat hij vreest dat zijn buurman iets met zijn vrouw uithaalt. Innerlijk is hij nog een holbewoner. Dus met al onze kennis zijn we innerlijk nog kleuters.

B: Is de oorzaak dat we te veel kennis hebben?

A: Dat zou kunnen. We hebben van de boom van kennis gegeten. Daardoor zijn we uit het aardse paradijs gevallen. Ondanks al onze kennis, ondanks alles wat we weten, ondanks een schitterend intellect zijn we vaak niet in staat de meest elementaire dingen op te lossen.

B: Gisteren overkwam het me dat er iemand dronken was en vol haat zat, en dat ik terugschreeuwde. Toen kwam hij op me af en ik voelde alleen maar ontzettend veel haat voor hem. Geen enkel nobel gevoel te bekennen.

A: Het is erg belangrijk dat je niets ontkent. Ontken je basisemoties niet. Zeg niet: 'Dat heb ik niet, dat heb ik al getranscendeerd.' Je kunt beter niet zeggen dat je zus of zo bent, maar goed opletten. Elke situatie is nieuw, en opzichzelfstaand. Er zijn geen garanties te geven over hoe je je zult gedragen in een bepaalde situatie.

(4 april 1987, avond)

Zien is Zijn

BEZOEKER: Ik wil iets weten over voorwaarden scheppen voor Zelf-realisatie. Volgens mij is slaap heel belangrijk. Je ritmes aanhouden. Ik heb ongeveer vijf, zes uur slaap nodig. Vaak is het donker en koud en heb ik geen zin om op te staan. Dan blijf ik liggen. Daarna ga ik dromen en dan word ik doodop wakker. Ik probeer mezelf te trainen om de kracht te hebben er gelijk uit te springen.

ALEXANDER: Het bewustzijn kent drie toestanden: waaktoestand, droomtoestand, diepe droomloze slaap. Al die drie stadia moeten in een soort balans zijn voor de goede orde der dingen. Die orde is voor iedereen verschillend. De een kan met vier uur slaap toe, maar er zijn ook mensen die acht, negen uur slaap nodig hebben, anders functioneren ze niet goed. In ieder geval is zeker dat je voor de diepe droomloze slaap tenminste één à twee uur per etmaal nodig hebt. Daarin is het zelfbewustzijn totaal afwezig. En dat moet ook. Die totale afwezigheid van het zelfbewustzijn is noodzakelijk. Hoe minder investering in het zelfbewustzijn, des te minder behoefte aan die droomloze slaap, omdat je dan tijdens de waaktoestand eigenlijk al in een diepe droomloze slaap bent. Want vanwege de identificatie, en de biologische klok natuurlijk, is slaap zo hard nodig. Men beweert dat je gek wordt als je niet droomt.

Wat zie je bij Zelf-realisatie? Dat het aantal dromen minder wordt, nagenoeg geheel verdwijnt. Dat is moeilijk te bewijzen, want apparaten tonen aan dat er wel herenactiviteit is. Maar in ieder geval is de slaap van een Zelfgerealiseerde over het algemeen rustig. En als de slaap onrustig is, dan is dat nog geen probleem. Zelfs als de slaap onrustig is of als er slecht wordt geslapen, dan is er geen identificatie met het slechte slapen, want de achtergrond is altijd kalm. Dus hoe dieper het inzicht, des te meer verandert de slaap en ook de droomtoestand.

Je kent ook het verschijnsel dat je, als je droomt, de waarnemer bent van de droom. Als kind heb je dat misschien nog beter gekend. Misschien had je zelfs het gevoel dat je richting kon geven aan je droom. Toen was de identificatie nog niet zo sterk. Dan is dromen nog een soort film. Dan kun je gaan slapen en hopen dat je lekker droomt. Het waarnemerschap is dan veel onschuldiger, zou je kunnen zeggen. Terwijl we ons later leren identificeren met van alles en nog wat, en dan worden meegesleept door allerlei dromen. Het is van essentieel belang om te begrijpen dat de diepe slaap, de droomtoestand en de waaktoestand veranderlijke toestanden zijn. Die drie toestanden worden gezien door iets anders. Dat is Bewustzijn zelf. Dat leren zien is het doel, voor zover er sprake is van een doel. Dat is de hele ontdekking van de Zelf-realisatie. En dan ga je je steeds minder identificeren met al die bewegingen. Op een gegeven moment zijn er geen storende toestanden meer. Hoe duidelijker die kwestie wordt, des te minder is er afhankelijkheid van situaties, en des te minder heb je neiging om je te identificeren met van alles en nog wat. Dat proces zou je *sadhana* kunnen noemen. *Sadhana* is de weg die je gaat. Je doet de ene ontdekking na de andere. Het is net als met een een ui: één schil eraf, nog een schil eraf, maar in de kern is er leegte.

Die diepe droomloze slaap is heel essentieel. Het beste is het op te staan zodra je weet dat je wakker bent. Die diepe droomloze slaap is absoluut noodzakelijk. Het wonderlijke is dat een soortgelijke situatie bereikt wordt tijdens diepe meditatie. Maar dan in de waaktoestand. Je merkt dan dat in meditatie diezelfde staat bereikt wordt. Niemand weet eigenlijk wat slaap is. Het is een raadsel. Het enige dat wij weten is dat er drie wisselende toestanden zijn: waken, dromen, diepe droomloze slaap. En nogmaals: die kunnen alleen gekend worden omdat iets anders altijd wakker is. Anders kun je niet weten of je goed of slecht geslapen hebt, of je gedroomd hebt, of wat er in de waaktoestand gebeurt. Die drie toestanden worden gezien door iets dat altijd, *onmiddellijk*, aanwezig is. Als je dat maar constant zelf realiseert – en die in-grond heb je steeds, die onmiddellijke realisatie heb je steeds – dan wordt je het ene na het andere mysterie onthuld. Dat kan niet anders. Dat is de basisleer. Voor de rest zijn het allemaal individuele verhalen die verteld worden. Maar elk pad, elke onthulling, is strikt individueel, behorend bij één specifieke manifestatie en daarom, wat mij betreft, ook nooit echt met anderen te delen. Ervaringen zijn niet echt te delen.

B: Het is toch verbazend dat we ons zo overgeven aan de slaap. We hangen aan ons zelfbewustzijn en ineens geven we ons over.

A: Het bewijst dat het zelfbewustzijn geen kracht heeft van zichzelf. Het is ondergeschikt aan die vierde toestand, *turiyatita*. Wie zich realiseert dat die vierde toestand in feite geen toestand maar de *in-grond in alle toestanden* is, zal verder weinig problemen hebben met die toestanden.

Het is inderdaad een ongelooflijk mysterie, want er kan van alles met het lichaam misgaan als je slaapt. Je

kunt 's nachts een hersenbloeding krijgen, je hart kan ineens stilstaan, en je geeft je toch volmaakt over aan die toestand. Er zijn mensen die daarover gaan nadenken en niet meer durven te slapen. Maar toch worden ze overmand door slaap. Maar denk niet dat de diepe droomloze slaap hetzelfde is als Zelf-realisatie. Er is daar nog steeds onwetendheid.

De vierde toestand slaapt nooit. *Turiyatita* is altijd wakker. Maar er moet dus een soort basisvertrouwen zijn in het bestaan zelf, anders zou je het niet aandurven te gaan slapen. Dan zou je helemaal panisch zijn als je ging slapen. En nog panischer in de waaktoestand.

B: Zoiets is er bijvoorbeeld als je in een vreemde omgeving wakker wordt, of als je in een bos slaapt.

A: Iedereen zou dat eens moeten doen. In India doet men allerlei dingen om over angsten heen te komen. Eén daarvan is om een nacht alleen door te brengen in het oerwoud. Dat heb ik eens gedaan. Dat is heel wat. Elk gevoel van oriëntatie is verdwenen. Het is werkelijk heel eng. Je kunt opgevreten worden. Alle mogelijke angsten worden manifest.

B: Toen ik begon met meditatie, wist ik er niets vanaf. Ik heb me toen opgesloten in een kamer. Het was heel donker en in het begin was ik verschrikkelijk bang. Ik dacht dat er geesten waren. Het heeft een tijdje geduurd voordat ik daarnaar kon kijken en zag dat er helemaal niets was.

A: Je moet je niet vergissen. In oude teksten over meditatie wordt precies beschreven wat je allemaal kunt verwachten. Daar word je op voorbereid. Als je echt wordt ingewijd in meditatie, wordt er precies beschreven welke kleur je te zien krijgt, en welke manifestaties zich kunnen

aandienen. Wij zouden dat de innerlijke angstprojecties kunnen noemen. Maar er zit een wetmatigheid in. Als je daarop voorbereid bent, weet je wat het is en als je goed gecentreerd bent, kan het geen kwaad. Dan kun je op die manier allerlei angsten te boven komen. En dat zijn er nogal wat. De meeste mensen komen daar niet aan toe. Jij hebt het kennelijk zelf uitgenodigd. Dat is dapper.

B: Freud zei dat angst altijd te maken heeft met angst voor de dood.

A: Ja, maar zijn dochter zei dat dat niet waar is. Zij zei dat het geen angst is voor de dood, maar angst voor liefdesverlies. Daar ben ik het meer mee eens.

Ieder mens is de liefde zelf, maar omdat we dat vergeten, zoeken we liefde bij anderen. We zijn nogal veeleisend en dwingend wat betreft aandacht en liefde. Wij willen liefde *hebben*, lief*hebben*. Zodra je vergeet dat je op de bodem van je bestaan liefde bént, ga je liefde zoeken in je omgeving. Zo is het je ook aangeleerd. Zodra je in de gaten hebt dat je liefde bént, herken je die liefde bij anderen. Daarmee zie je dat liefde de her-kenning is van het wezen van de ander. Je ziet dat de ander ook liefde is. Maar eerst moet je dat herkend hebben in je eigen wezen.

B: Als je gerealiseerd bent, heb je dan geen angsten meer?

A: Je zult uiteindelijk angstvrij zijn.

B: Hoe gaat u om met pijn?

A: Ik ga er liever niet mee om. Ik ga gewoon. Ik denk er niet over na. Ik merk wel dat ik blij ben als de tandarts afbelt, bijvoorbeeld. Dan ziet mijn dag er toch wat lichter uit. Ik laat het dus zijn verhaal vertellen. Ik beweer niet

dat ik vrij ben van angsten. Dat zou een leugen zijn. Dat kan ik ook niet zeggen, want ik weet het niet. Ik heb nog geen situaties meegemaakt waarin angsten manifest zouden kunnen worden. Ik weet niet wat ik doe als ik gemarteld zou worden, bijvoorbeeld. Het is nog nooit voorgekomen, dus dat kan ik niet weten.

B: Angst is ook een soort overlevingsdrang?

A: Wat het lichaam betreft, zeker. Maar wat ik zelf gezien heb: steeds als er een angst is, is er identificatie. Als er geen identificatie is, kan er geen angst zijn. Dan kan ze je niet grijpen. Angst voor de dood is angst om te verdwijnen; vereenzelviging met het lichaam. Maar als ik weet dat ik dat lichaam niet ben, maar het Bewustzijn waarin dat lichaam verschijnt en op een dag weer verdwijnt, waar blijft dan angst voor de dood?

B: Ik heb altijd gedacht dat een Zelfgerealiseerde, of een verlichte, niet rookt, niet drinkt en dergelijke. Maar Nisargadatta Maharaj rookte aan één stuk door bidi's. Er is toch een zekere zelfdiscipline nodig? Of hoeft dat niet meer als je verlicht bent?

A: Er hoeft nu ook niets. Maar iets dwingt je om allerlei disciplines te volgen, totdat je weer weet hoe de dingen in elkaar zitten. Dan is er geen dwingen meer. Dan is er geen moeten meer, maar is er ont-moeten.

Je hebt kindertjes die geen 'blijvertjes' zijn. Eén nachtvorstje en het is gebeurd. Je hebt ook mensen die je in de diepvries kunt leggen en er goed uitkomen. De één kan veel eten en er is niets aan de hand, de ander eet één kroketje en is kotsmisselijk of krijgt een hartaanval. Ieder heeft zijn eigen verantwoordelijkheid in deze kwestie. En iedereen weet wat slecht en wat goed is. Ik zal niet tegen je zeggen dat je niet moet drinken of roken.

Dat moet jij weten. Het is mijn lijf niet. En als je dronken wilt rondrijden, moet je dat ook zelf weten. Wil je het niet, dan is het ook goed. Maar het aardige van Nisargadatta was dat hij onmiddellijk met roken ophield toen het hem door de arts werd afgeraden. En dat zie ik de meesten nog niet doen.

Ik ga ervanuit dat het allemaal perfect is als je iets kunt aanraken en ook weer loslaten. Maar als het jou te pakken heeft, dan zit je op het verkeerde pad. Als je niet van de drank kunt afblijven, dan is er een probleem. De Stichting Ideële Reclame heeft een mooie advertentie: 'Heb je problemen omdat je drinkt of drink je omdat je problemen hebt?' Waar ligt de grens? Dat is zo met drank, met roken, met drugs, met seks. Als het jou pakt, en in zijn greep heeft, dan keur ik het af, als het mij tenminste gevraagd wordt. Maar als je iets kunt aanraken en ook weer los kunt laten, dan is het perfect. Waarom niet? Als seks verslavend wordt, wordt het een puinhoop. Als drank verslavend wordt, wordt het een puinhoop. Wordt roken een verslaving, dan zijn er problemen. Maar als je het kunt doen en niet-doen, is er niets aan de hand. Alles is een mogelijkheid. Alles is beschikbaar. Maar kun je het ook weer loslaten? Daar gaat het om. Kijk dus goed wat je pakt.

B: Heeft het zin om gezond te leven?

A: Wat mij betreft niet. Lang te leven ook niet.

B: Ik bedoel het meer als integratie. Een gezond lichaam zonder spiritualiteit is ook niets.

A: Ashtavakra was een van de grootste verlichten die ooit geleefd heeft. Hij werd zo genoemd omdat hij acht gebreken had. De man met de acht gebreken (ashta vakra). Hij had een bochel, zijn slijmvliezen werkten niet goed,

enzovoort. Acht gebreken, en hij was volmaakt verlicht. Verlichting heeft niets met gezondheid te maken. Helemaal niets. Als je een gezond lichaam hebt, dan is dat leuk voor je, maar het heeft niets met verlichting te maken. Er zijn altijd mensen die vragen: Waarom gingen Nisargadatta en Ramakrishna dood aan keelkanker, en waarom had Ramana Maharshi kanker? Ze moeten gezond doodgaan, dat zouden die mensen het liefste willen. Gezond en lenig. Soepel en lenig, als een ware yogi gezond doodgaan. Wat een waanzin!

B: Oké, we zijn ons lichaam niet, maar het lichaam is toch een instrument. Met m'n auto ga ik vaak netter om dan met m'n lichaam.

A: Dat weet ik best, maar het heeft niets met Zelf-realisatie te maken. De meeste gezonde mensen hebben heel weinig intelligentie en zijn heel weinig spiritueel. Negen van de tien mensen zijn gezonder dan jullie allemaal bij elkaar en die hebben nog nooit van spiritualiteit gehoord.

B: Mijn diepste verlangen is waarheid. Is dat hetzelfde als realisatie?

A: Ja.

B: Maar waarheid ben je toch zelf? Wat valt er dan te zoeken?

A: De zoektocht is het wegrennen van de Zelf-realisatie. Elk zoeken is een niet aanvaarden. Zoeken is een beweging wég van de aanvaarding. Daarom is de geestelijke zoeker de meest beklagenswaardige figuur die je je maar voor kunt stellen. Uit mededogen worden deze dingen je verteld.

B: Ik heb af en toe behoefte aan een samenvatting. Na zo'n hele dag praten word ik verward.

A: Dat kun je observeren. Waarom wil je samenvatten? Omdat je het in concepten en ideeën gepropt wilt hebben. Observeer wat je aan het doen bent. Je krijgt de neiging om het samen te vatten. We hebben net gezien dat het absoluut niet is samen te vatten. Het is alleen te zien. De totale aanvaarding is geen dóen, geen samenvatting. Maar het denken, dat zijn positie bedreigd ziet, krijgt de neiging om alles te gaan samenvatten. En als je het gaat samenvatten in een aantal ideeën, kun je zeggen: nu begrijp ik het. Dan heb je net gemist waar het om gaat. De uitnodiging is om te kijken. Een samenvatting is geen kijken. Een samenvatting is het opnieuw organiseren van de verwarring die gezien en getranscendeerd zou moeten worden.

B: Mijn samenvatting zou zijn: loslaten door te kijken.

A: Maar daar heb je niets aan! Dat is zoiets als macaroni met aardappelen. Slaat nergens op. Het kijken transcendeert. Elke samenvatting is een religie op gang brengen, een godsdienst beginnen. Het zien is het vrijmaken. Zien is Zijn.

(5 april 1987, ochtend)

Bewustzijn is nergens niet

BEZOEKER: Wat is nu precies Zelf-realisatie?

ALEXANDER: Niet meer verweven zijn met lichaam, denken en voelen. Weten wie je bent. Maar je bent geïnteresseerd in een perfecte formule. Het liefst zou je katholiek willen worden, als het niet zo vervelend was. Als het maar makkelijk is.

B: Ik vind het moeilijk om thuis weer te geven waar het hier over gaat.

A: Omdat het nergens over gaat. Je kunt niet niets weergeven. Wat ik probeer duidelijk te maken bestaat niet. Dat kun je ook niet reproduceren. Als je het kunt reproduceren, heb je het tot concept gemaakt. Als mij meteen na de lezing gevraagd wordt waar ik het over gehad heb, dan weet ik het niet meer. Vandaar dat we als hulpmiddel een opname-apparaat hebben. Dat weet het nog. Iets wat getranscendeerd is, is opgelost. Daarom kun je het niet onthouden, niet vasthouden. Wat je van jezelf kunt herinneren, is geheugen. Maar wat je bent, kun je je niet herinneren. Geheugen is een ander woord voor gehechtheid. Maar je kunt niet aan niets gehecht zijn. Je kunt niet gehecht zijn aan je 'ik-ben-heid', aan wat je bent. Je kunt wel een idee hebben over alles wat je afgenomen kan worden, alles waaraan je gehecht bent,

maar het leven laat je zien dat het zo voor je ogen weer verdwijnt. Alles wat je wilt vastpakken, wordt je uit handen geslagen. Wat ik wezenlijk ben kan mij niet uit handen worden geslagen, maar ik kan het me ook niet herinneren. Omdat ik het *ben*. Wat ik niet ben, kan ik me herinneren. Daarom is het geheugen verantwoordelijk voor de persoonlijkheid. De persoonlijkheid ben ik niet.

Jullie interesse ligt in de continuering van het valse, in de continuering van de *inhoud* van het bewustzijn. Daarin heb je geïnvesteerd. Je investering ligt in een brave jongen of een braaf meisje zijn, of in iets durven. En dat is allemaal kleuterschoolwerk. Dat is leuk tot een jaar of veertien. Maar niet als je veertig bent. Je hebt uitsluitend interesse in de verbetering van je miserabele toestand. Zodra die beter is, zeg je: het gaat goed met mij. Tot het weer niet goed gaat. Hier gaat het niet over je persoonlijkheid.

B: Is er één vraag te stellen vanuit de werkelijkheid?

A: Wel een miljoen.

B: Betreffen alle woorden per definitie het gemanifesteerde?

A: Ja, tenzij je een woord kunt zien als een verwijzing.

B: Zijn er in het Ongemanifesteerde nog problemen?

A: Natuurlijk niet. Maar nu zijn die er ook niet. Een probleem is manifest. Wat is een probleem? Jullie onderzoeken niet. Er komt geen einde aan het stellen van vragen ter bevrediging van het intellect of het denken. En daar ligt nooit de oplossing. Probeer vragen te stellen die niets te maken hebben met lichaam, denken en voelen.

B: Dat kan niet.

A: Heb je dat onderzocht?

B: Er zal eerst een gedachte moeten zijn voordat er een vraag komt.

A: Er is eerst een niet-begrijpen, en van daaruit vormt zich een vraag. Probeer een vraag te stellen die niet is bestemd om een denksysteem sluitend te maken. Het hele fenomeen van vragen stellen is een absurd verschijnsel. Begrijp het vragen stellen en stel dan onbekommerd vragen. We maken problemen over alles wat lichaam en denken produceren, over alles wat de manifestatie produceert. Op de een of andere manier is de mens niet in staat om gewoon, van seconde tot seconde, in de geleefde werkelijkheid te leven, te kijken en te aanvaarden, en er te zijn. Toch is dat het enige kapitaal dat je hebt. Het altijd aanwezige verlaat je nooit. Dat is wat je bent. Al je yoga, al je anti-seks-ideeën, al je seks-ideeën, al je gezondheidskuurtjes, leiden nergens toe – want het eeuwig aanwezige is altijd hier, met of zonder kuur. Bewustzijn vraagt niet aan jou of je het leuk vindt. Ofwel voeg je je in de cadans van het bestaan, ofwel ga je ertegenin. Dat is alles.

B: Dan valt er dus niets meer te vragen.

A: Dat is een conclusie. Zit jij in die staat? Is dat je geleefde werkelijkheid? Er is ofwel totale aanvaarding, ofwel sjoemelen. En gesjoemel is niet de waarheid.

B: U zegt dat sjoemelen niet de waarheid is. De waarheid is de totaliteit. Als ik zeg dat ik de waarheid ben, dan maakt het niets uit of ik honderd leugens vertel. Maar aan de waarheid kan niemand iets veranderen. Die is er.

A: Dan spreek je over twee vormen van waarheid. De absolute waarheid – die ieder mens is – en de relatieve waarheid. Als je vanuit de absolute waarheid kijkt, zal

er geen behoefte zijn om honderd leugens te vertellen. Is die behoefte er wel, dan is er ergens iets niet helemaal oké. Als je het nog niet helemaal geïntegreerd hebt, zal dat zich tegen je keren. Dan voel je dat er ergens iets niet klopt. De waarheid moet volmaakt geïntegreerd zijn in de geleefde werkelijkheid. Als dat niet zo is, wreekt het zich. Wanneer je zegt: 'Als toch alles illusie is, dan kan ik ook alles doen', dan vergeet je één ding: dat je alles als illusie ziet, behalve je eigen hocus-pocus. Dan zie je alles als illusie behalve jezelf. Als er iets illusie is, dan is het dat wel.

B: Datgene waar alles uit voortkomt kan niet ervaren worden. Kan dat wel geweten worden?

A: Jazeker, want weten en ervaren zijn twee verschillende dingen. Weten is eigenlijk wat aan ervaring voorafgaat. Ervaring is al geobjectiveerd. Weten is niet geobjectiveerd. Ervaring is tot object gemaakt weten.

B: Kan het Zelf weten waar het uit voortkomt?

A: Op het moment dat het Zelf weet waar het uit voortkomt, wordt het tot object gemaakt. Dan wordt het denken. Uiteindelijk is het heel belangrijk om te zien dat het geheel alle delen bevat, maar dat een fragment – zoals lichaam, denken of voelen – nooit het geheel kan omvatten. Het weten is het geheel, het totaal. Dat weten is er, of je het leuk vindt of niet. Het totale weten omvat alle fragmenten. Maar een fragment zoals het denken, een fragment zoals het voelen, een fragment zoals een lichaam, of zelfs de combinatie van die drie, kan ten enen male nooit het geheel omvatten. Een fragment is altijd een soort Baron von Münchhausen die zichzelf uit het moeras probeert te trekken. Dat is onmogelijk.

Het Weten is het ongeconditioneerde weten. Dat omvat

alles, maar omdat dat zich allemaal tegelijkertijd voltrekt, en de mogelijkheid van identificatie met een fragment er steeds is, lijkt het of een fragment iets weet. En jullie zoeken bevrediging voor het fragment. Het fragment is nooit bevredigd. Zie het totaal, dan is het fragment geen probleem. Zie je alleen het fragment, dan wordt zelfs het totaal een probleem. Het enige waarover je kunt reflecteren is dat het geheel alle fragmenten omvat, en een fragment nooit het geheel kan omvatten. Realiseer je dat je het totaal van de dingen bent. Steeds als je je opstelt als een fragment, loop je ergens vast. Want je bent geen fragment. Je bent meer dan de som der delen. Als je alles wat je weet bij elkaar optelt, dan ben je nog meer dan dat.

B: Je kunt alleen het totaal zijn door in het hier-en-nu te zijn?

A: Je *bent* het totaal *in* het hier-en-nu. Het is nooit anders geweest en het zal nooit anders zijn. Je geeft er de voorkeur aan je op te stellen als een idioot in een fragment, in een persoonlijkheid, in een ego of in een non-ego, of in een leegte, hoe je het ook noemen wilt.

B: Het totale Zijn is onbegrensd?

A: Er zijn absoluut geen grenzen. Daarom zijn we grenzeloos. Daarom is geluk ook grenzeloos. Dat is het enige dat gerealiseerd dient te worden.

B: Dus lichaam, denken en voelen kunnen dat nooit realiseren?

A: Juist. Strikt genomen kun je niet zeggen: 'Ik ben Zelfgerealiseerd.' Maar je kunt ook niet zeggen: 'Ik ben niet Zelfgerealiseerd.' Je kunt maar beter niets zeggen.

B: Wanneer houdt lichaam-denken-voelen op met zoeken?

A: Bij de dood. En zelfs dan nog niet, want dan heb je je zo leren vereenzelvigen dat je een continuering wilt van je miserabele gedoe. Dan moet je weer incarneren. Je kunt ook van het dak springen. Er zijn mensen die denken dat dat een oplossing is, maar dat helpt allemaal niet. Aanvaard wat is.

B: Het Weten heeft dus niets te maken met het individu?

A: Ik buig voor je wijsheid.

B: Vandaar dat je kunt zeggen: 'Als ik mezelf begrijp, begrijp ik de ander.'

A: Als je jezelf begrijpt, dan heb je ideeën over jezelf. Dan heb je kans dat je andere mensen tegenkomt die dezelfde ideeën hebben. Dan begrijp je elkaar. Niets is erger dan iemand begrijpen. Want daarmee kleiner je de ander. Daarmee maak je de ander tot een begrip. Een mens is meer dan een begrip.

B: Ik blijf toch dat idee houden dat het bewustzijn overal stroomt.

A: Dat stroomt niet. Dat staat absoluut stil. Een beekje stroomt. Bewustzijn is overal. Het is nergens niet. Dus kan het niet stromen.

B: Hoe kom ik van dat concept af?

A: Wie wil van een concept af? Een concept is een concept is een concept. Een boom is een boom is een boom. Dat kan niet genoeg gezegd worden. Er bestaat een oud Chinees gedicht:

Toen ik kind was
waren bomen bomen,
mensen mensen,
en paarden waren paarden.

De lucht was de lucht
en de zon was de zon.
Toen ging ik op zoek
en werd ik spiritueel.
Toen waren bomen mensen,
mensen waren de zon,
de zon was wolken
en wolken waren water.
Nu ik mezelf weer gevonden heb
zijn bomen weer bomen
en de zon is de zon
mensen zijn weer mensen
een wolk weer een wolk.

B: De totaliteit is eigenlijk een bron waar alles uit komt.

A: Als je echt ziet waar het hier om gaat, kun je er geen zinnig woord meer over zeggen. Je kunt nog iets poëtisch zeggen, zoals 'het is de Bron', maar dat is ook niet helemaal waar. Geen enkel fragment kan het Totaal verwoorden. Wat je er ook over zegt, het kan het nooit zijn. Als je er al wat over zegt, wordt het een Zengedicht of een Tao Te Ching, of een Upanishad. Het is allemaal al gezegd. Dus is het niet eens nieuw. Stilte komt er het allerdichtste bij. Omdat stilte de afwezigheid is van dingen. Stilte is de mogelijkheid waar geluiden in kunnen verschijnen. Leegte komt er dichtbij. Maar dat is het ook niet. Daarom staat in de oude Upanishads: 'Het is te weten, maar het is niet te weten. Het is onmiddellijk zichtbaar, maar toch kan het niet gezien worden. Het is een onnoembare benoeming.'

Als je het ziet, kun je er niet meer mee bezig zijn.

B: Is het ego de oorzaak van de fragmentatie?

A: Ego is fragmentatie. Egoïsme is het geloof in een ik-

structuur. En bij nader onderzoek blijkt er geen structuur te zijn, of het moet een bedachte structuur zijn. Het ego is een bedenkssel. En een bedenkssel wordt waargenomen door iets groters, door dat wat er altijd is. Zo'n ego verschijnt en verdwijnt af en toe. Dat kan mij nooit binden natuurlijk. Het kan me niet vrijmaken en het kan me niet binden.

B: Is de Zelfgerealiseerde altijd in het hier-en-nu?

A: Ja, net als jij.

B: Maar daar ben ik mij niet bewust van.

A: Dat doet er niet toe, je bent er toch in. Het hier-en-nu is een feit. Of je het nu in de gaten hebt of niet. Je bent nu al verlicht, maar je hebt het niet in de gaten.

B: Wat is het verschil tussen slapen en wakker worden?

A: Het verschil is het verschil. Een verschil wordt daar waar geen verschil is waargenomen. Het verschil wordt waargenomen door iets anders dat geen verschil kent, dat volmaakt onverschillig is. Daarmee zie je het verschil. Er moet een achtergrond zijn. Die achtergrond is wat je bent. En het verschil is er om je te laten zien hoe de dingen in elkaar zitten, opdat je iets ervaart, opdat je je ervan bewust bent. Dat is ook absoluut noodzakelijk. Zou je het verschil niet weten, dan zou je je er niet van bewust zijn.

Bewustzijn wil zich bewust worden van zichzelf. Daarmee creëert het tweespalt. Maar het wordt gezien door 'éenspalt'. De droom kan je iets vertellen, en de waaktoestand kan je iets vertellen. Overal zit een verhaal in: het avontuur van het Bewustzijn.

B: De mensen zijn geïnteresseerd in dualiteit als je onze vragen zo hoort, terwijl juist die dualiteit de realisatie

van het Absolute in de weg lijkt te staan...

A: Dualiteit maakt de realisatie van Bewustzijn mogelijk. Maar door al dat gewroet in die dualiteit, door al die pogingen om maar één kant van de zaak te zien, nodig je die kant juist uit. Dat is een gebed zonder eind. Het brengt je geen millimeter dichterbij Zelf-realisatie.

B: Bewustzijn manifesteert zich om zich van zichzelf bewust te worden. Is dat wat wij schepping noemen?

A: In het heelal, in de kosmos, was er vóór de schepping alleen afwezigheid van dingen. Afwezigheid in een aanwezigheid. Er was niets. Niet-iets, geen object. Dat was de totale implosie van het heelal. Daarna volgde de explosie. Er kwam binnen die ruimte, binnen die beschikbaarheid, creatie op gang. En nu zijn we ons zo gaan verstoffelijken dat we die verstoffelijking aanzien voor de enige werkelijkheid. Maar dat is niet het geval. Het gemanifesteerde gaat weer op zoek naar zichzelf, naar zijn oorsprong. Op den duur zal die expansie van het heelal weer toe zijn aan een implosie. Dat is onvermijdelijk. We noemen dat de ademhaling van het heelal. En één zo'n explosie wordt één dag van Brahma genoemd.

B: Hoe kunnen wij dat allemaal weten?

A: Wij weten dat met iets groters. Dat is Bewustzijn. En dat is nergens niet.

(5 april 1987, middag)

Er is geen enkele voorwaarde om bewust te zijn

ALEXANDER: Het is je ongetwijfeld opgevallen dat je bijna niet anders kunt dan van al je ervaringen, van alles wat je 'ik' noemt, een denkbeeld, een idee maken. Of het nu gaat om een wereldbeschouwing of om een innerlijke wereld, je hebt een idee over jezelf, een 'zelf-beeld'. Maar toch heb je heel diep het gevoel dat dat beeld niet is wat je echt bent. En zo is het ook, want wanneer je werkelijk zou afdalen in wat je wezenlijk bent, zou je geen plek vinden die je jezelf kunt noemen. En dat is eigenlijk het beangstigende. Die angst is tegelijkertijd de inspirator, de motor die je een zelfbeeld laat maken. Je geleefde ervaring is dat er eigenlijk een 'niemand' is, een 'niet-iemand'. Als ik ga zoeken, kan ik geen 'Alexander' vinden. Ik kan wel ideeën hebben over Alexander. Rajneesh kan geen Rajneesh vinden. Jij kunt ook geen Jan vinden. Krishnamurti kan geen Krishnamurti vinden. Het enige dat je zou kunnen tegenkomen zijn beelden over iets. En het is de angst voor de werkelijkheid die je ertoe brengt denkbeelden te creëren. Iemand die dus geen angst meer heeft voor wat hij wezenlijk is – namelijk die leegte of, heel anders gezegd, de beschikbaarheid of tegenwoordigheid – heeft dus geen enkele behoefte meer om beelden te creëren over zichzelf. Zo iemand leeft vrij van de

druk of spanning, en zelfs vrij van de ont-spanning, van het zelfbewustzijn.

Wat betekent dat in de praktijk? Wanneer je je opstelt als een idee, als een denkbeeld, als een fragment, mis je onherroepelijk waar het om gaat. Want het is je geleefde werkelijkheid dat je *weet* dat je dat eigenlijk niet bent. Je creëert een zelfbewustzijn, een 'ik', een ik-bewustzijn en ideeën over dingen, maar geen enkel idee over wie je bent dekt de lading. Je hebt dus ook altijd het gevoel dat het net iets te kort schiet, dat het niet compleet is. Iedereen heeft die ervaring. Hoe je het ook gaat uitdrukken, zelfs al ben je helemaal stil en zeg je niets, dan is ook dat nog niet compleet. 'Helemaal leegte is het ook niet,' zeg je dan. Of je zegt helemaal niets meer, maar niets dekt de lading. Er is een diep weten in je dat je geen idee bent, dat je geen lichaam bent, dat je geen geest bent, dat je geen intellect bent en dat je geen gevoel bent. Dat lijkt onveilig, maar het is niet echt onveilig. Het is zo plekloos, zo ruimtelijk, dat je niet anders kunt dan het in een of andere vorm gieten, en zo ben je ook getraind, zo ben je opgeleid, zo ben je gedresseerd.

Zolang je die leegte niet hebt uitgenodigd, zolang je die beschikbaarheid niet hebt gerealiseerd, kun je niet anders dan jezelf in een zelfbewustzijn proppen en leven vanuit dat zelfbewustzijn, op zoek naar wat je allang bent. Wat je er ook over zegt is verkeerd. Als we er al over spreken, proberen we zo min mogelijk onwaarheid te spreken. Maar wat je ook zegt, het is slechts een verwijzing. Het bord 'Amsterdam' is natuurlijk nooit Amsterdam zelf. In de praktijk betekent dit voor iedereen die de weg van zelfontdekking gaat constante alertheid, constant gewaarzijn, constant tegenwoordig zijn, waardoor alle dingen vanzelf helder worden.

De juiste *sadhana* is een moeiteloze sadhana. Elk moeite-

doen is eigenlijk al een kramp. Het enige dat absoluut en altijd moeiteloos is, is het gewaarzijn in alles. En dat is niet mijn ontdekking, dat is niet jullie ontdekking: dat is gewoon de waarheid. Niet omdat ik het zeg, maar omdat je dat onmiddellijk zelf kunt zien. Van buitenaf gezien zou je kunnen zeggen dat er veel gedaan moet worden, maar van binnenuit gezien kan er dus niets gedaan worden. Dat lijkt tegenstrijdig, maar is het beslist niet. In mijn visie kan er absoluut niets gedaan worden om gewaar te zijn, om tegenwoordig te zijn. Het is absoluut uitgesloten dat je iets zou kunnen doen om gewaar te zijn. Gewaarzijn is je eerste gegeven. Maar we leven allemaal volgens ons tweede gegeven. En zo gaan we mee in die karavaan van gedachten en gevoelens, hetgeen meestal tot een verwrongen situatie leidt.

Wat is de weg terug? De weg terug is zien dat er geen weg terug is. Wat is de weg? Zien dat er geen weg is.

BEZOEKER: Je moet toch iets doen om gewaar te zijn?

A: Nee. Je bent al gewaar.

B: Maar je moet toch alle ballast overboord gooien?

A: Dat heb je gehoord, dat heb je geleerd, dat is je verteld, dat heb je van horen zeggen, dat is tweedehands informatie. Je hebt het horen fluisteren. En omdat je te lui bent om te onderzoeken of dat nu wel waar is, neem je het gewoon voor zoete koek aan. Want zo ben je getraind. Maar dit vereist onderzoek. Het vereist zelfonderzoek. Hierbij kun je op geen enkel gezag afgaan. Zelfs niet op het gezag van de leermeester, of misschien juist niet op dat van de leermeester. Hier wordt van je gevraagd zelfonderzoek te doen. Kijk of het waar is dat niets het gewaarzijn in de weg staat. Niets staat je tegenwoor-

digheid in de weg. Er is geen enkele voorwaarde om bewust te zijn. Er zijn wel voorwaarden nodig om op een 'bepaalde manier' te zijn. Er kunnen voorwaarden geschapen worden voor de inhoud van het Bewustzijn, om die een richting te geven, of om die van omgeving te veranderen, of om jezelf te veranderen, en dan bedoelen we natuurlijk het zelfbeeld. Maar het zelfbeeld willen veranderen komt juist voort uit een niet-Zelf-realisatie. De kwestie is dus echt alles of niets; het is zien, of niet zien.

B: Als je het ziet, zou je dat dan 'in je centrum zijn' kunnen noemen?

A: Wat we juist proberen uit te leggen is dat er, heel strikt genomen, geen centrum te vinden is. Je bent alles. Als ik naar de zon kijk, dan reikt mijn aandacht van de aarde naar de zon. Als ik in het heelal kijk, dan bereikt mijn aandacht, mijn bewustzijn, het heelal. Dat hele heelal past natuurlijk nooit in mijn ogen. Dat is onmogelijk. Als ik naar binnen kijk, zie ik dezelfde ruimte. Ga maar eens in het gras liggen, kijk naar boven: oneindige ruimte. Er komt geen einde aan. Doe je ogen dicht: oneindige ruimte. En het lijkt dan alsof er een 'persoon' tussen zit, maar dat is helemaal niet zo. Je bent een ruimtelijk wezen. Hoe kun je je er anders bewust van zijn?

Bewustzijn is groter dan de ruimte. Want de ruimte wordt als object door Bewustzijn waargenomen. De ruimte verschijnt in iets nog ruimers. Zowel uiterlijk, wat je dan uiterlijk noemt, als innerlijk. Daarmee ben je alles en iedereen. Dat is het onbepaalde Bewustzijn. Dat je aangeleerd hebt om dat te beperken tot lichaam, denken en voelen is jammer, maar die Zelf-herinnering blijft toch aan je deur kloppen. Vandaar dat je op een gegeven moment geïnteresseerd kunt raken in dit soort

kwesties. En waarom? Omdat je het eigenlijk al weet, maar er nog een keer aan herinnerd moet worden. Soms langdurig, soms heel kort. Dat zien is Zelf-realisatie, niets anders.

B: Toch lijkt het ik-bewustzijn de actieve partij te zijn, die steeds weer de ideeën maakt en de weg teruggaat.

A: De actieve pool in de niet-actieve pool. Bewustzijn is niet actief, dus de activiteit van het ik-bewustzijn manifesteert zich in een niet-actief iets. Als ik kijk hoe laat het is, dan meet ik de tijd in de tijdloosheid. Als er een ik-bewustzijn verschijnt, wordt dat waargenomen in iets veel groters. Ik weet nu toevallig dat ik het grotere en niet het kleinere ben. Dat is mij verteld en ik heb ontdekt dat het zo is. Maar jullie maken het veel te ingewikkeld. Jullie willen eerst het ik-bewustzijn koppeltje laten duiden en allemaal leuke kunstjes laten doen, en dan hoop je maar dat je 'dat andere' bereikt. Dat is uitgesloten.

B: Heb je het ik-bewustzijn dan niet nodig om dat contact te maken?

A: Je hebt niets nodig. Het ik-bewustzijn heb je niet nodig, dat *is* er. Maar je hebt jezelf opgedeeld in fragmenten en bent gaan geloven dat je alleen die fragmenten bent. Dat je dat gelooft is nog niet zo erg, maar je bent het ook zo gaan voelen. En een gevoel gaat al dieper dan een gedachte. Het ik-bewustzijn kan nooit het probleem zijn. Nooit. Het 'ik' is geen probleem. Het heeft zijn plaats in de hele geschiedenis van het bestaan.

B: Het is geen probleem, als ik maar gewaar ben van dat grotere gewaarzijn?

A: Nee, zo zit het niet. Het grotere gewaarzijn is zich gewaar van een eventueel ik-bewustzijn, dat natuurlijk

kleiner is dan datgene waarin het gezien wordt. Deze hand moet per definitie kleiner zijn dan datgene waarin hij verschijnt. Dat kan toch niet anders?

B: Dat is precies het omgekeerde eigenlijk.

A: Ja.

B: Ik kijk naar het ik-bewustzijn.

A: Juist, anders zou je ook niet weten dat je zoiets hebt. Daarom zeg ik weleens: Ik heb een huis, maar ik ben geen huis. Ik heb een bed, maar ik ben geen bed. Ik heb een lichaam, maar ik ben geen lichaam. Ik heb gedachten, maar ik ben geen gedachten. Ik ben bewustzijn, maar ik heb geen bewustzijn.

Het enige dat je bent, is Bewustzijn. De rest 'heb' je. Dat is dus eigenlijk het enige dat je je zou moeten herinneren.'

B: Waarmee ik moeite heb, is niet het feit dat wij één zijn met de leegte, maar met alles wat er op de weg ernaartoe staat.

A: Dat je de leegte bent, heb je waarschijnlijk ergens vandaan. Je bent de leegte en de volheid tegelijkertijd. Je bent niet slechts een fragment. Je bent in zekere zin alles.

B: Ja, maar ik ervaar dat mijn gedachten een keten van activiteiten ontwikkelen.

A: Er is geen sprake van jouw activiteiten. Gisteren hadden we het er even over. Iemand vroeg: doet u dan wat? Ik zei: ik doe niets. Vroeger werd ik meegenomen naar de dierentuin, zonder dat ik dat wilde. En nu word ik mee hiernaar toe meegenomen, zonder dat ik dat wil. Want er staat in een folder dat ik hier moet zijn. Wat

is het verschil of ik naar de dierentuin word meegenomen of hiernaar toe? Wezenlijk is er geen verschil. Toen werd ik meegenomen en was het niet mijn beslissing – het gebeurde gewoon – en dit gebeurt precies zo. Er zijn allerlei voor mij volmaakt ondoorzichtige redenen en een miljard oorzaken van gevolgen die dit laten gebeuren, tot en met de ontmoeting van mijn grootouders op het Centraal Station in Rotterdam. Dus om nu te zeggen dat er een vrije wil is... Het lijkt me sterk. Als kind werd ik meegenomen naar het ziekenhuis omdat ik ziek was, buiten mijn wil. Ik werd buiten mijn wil om ziek. Buiten mijn wil om kreeg ik koorts, die daarna weer zakte. En zonder mijn inbreng werd ik in het ziekenhuis gelegd, kennelijk omdat andere mensen mijn manifestatie belangrijk vonden. Maar ikzelf had er nauwelijks iets mee te maken, en nog niet. Zodra er iets met mij is, begint iedereen zich ermee te bemoeien zonder dat ik iets wil. En als ik ergens kom begint iedereen: heb je al thee gehad? Dan moet ik drinken en eten. En dan gaan ze me aaien of andere dingen doen. Dat gebeurt allemaal volmaakt vanzelf. Ik hoef niets te doen.

Als je bij een bushalte gaat staan komt er op een gegeven moment een bus aan. Het is niet te geloven allemaal! Het regelt zichzelf volmaakt. Miljarden oorzaken en gevolgen. En mijn spreken hier gebeurt ook vanuit geen enkel voor mij aanwijsbaar motief. Dat is de collectieve druk van miljarden oorzaken en gevolgen, en ik heb er niets mee te maken. Werkelijk niets. Ik ben er ook niet verantwoordelijk voor. Want het is niet ik die het doet.

B: Het zelfbewustzijn staat wantrouwig ten aanzien van Bewustzijn. Er is moed voor nodig daardoorheen te breken. Wat is die moed?

A: Realiseer je nu dat die tegenwoordigheid er is, dat

die beschikbaarheid er is, dat dat bewuste zijn er is, en verwijl daarin. Vanuit de ontspanning in dat Bewustzijn zelf wordt alles vanzelf helder, ook zulke vraagstukken als moed en dergelijke. Richt je aandacht niet langer op het verleden. Richt je aandacht niet langer op wat er gebeurd is. Die hele fascinatie voor het verleden is een ziekte. Het is een graafmachine. Ook al is er niets meer te graven, je graaft gewoon door. Je denken, en vooral je vergelijkend denken, je analytisch denken, is uit gewoonte een grote graafmachine geworden. Omdat je denkt dat de oplossing zou kunnen liggen in het kennen van het verleden. En dat is wel goed als je afgrijselijke dingen hebt meegemaakt, maar voor gewone mensen met standaardprobleempjes is dat absoluut niet nodig.

En ik ga zelfs nog verder door te zeggen dat, hoe meer jij je realiseert dat je die beschikbaarheid, die tegenwoordigheid bent, des te gemakkelijker alles wordt, en dan zie je het vanzelf. Maar pas op dat je de oplossing niet gaat zoeken in een analyse van het verleden. Het verleden is dood, een herinnering, een produkt van het geheugen. Het leven zelf draagt zijn momenten aan. Het leven draagt zijn manifestatie aan. Constant. Dus je hoeft niets te doen in de zin van actief bezig zijn met deze kwestie. Dat is alleen maar in het begin.

Verwijl in 'ik ben', en in die 'ik-ben-heid' wordt alles vanzelf duidelijk.

B: U hebt eens gezegd dat het gedrag van iemand die verlicht raakt niet per se ten goede hoeft te veranderen. Dat begrijp ik niet.

A: Je moet groot verschil maken tussen een Zelfgerealiseerde ofte wel een verlichte, en een heilige. De Zelfgerealiseerde is iemand die weet wat hij is. Hij weet dus dat hij geen goed mens is, maar hij weet ook dat

hij geen slecht mens is. En dat het er niet werkelijk toe doet. De echte waarheid is dat het er werkelijk niets toe doet. Niets is onaanvaardbaar. Maar een heilige – dat is een heel andere kwestie. De heilige leeft volgens de codes van de omgeving, zoals de omgeving het graag ziet. De Zelfgerealiseerde heeft geen code. Hoe moet je je verlicht gedragen? Wat is verlicht gedrag? Dat bestaat ook niet! Je kunt zeggen: ja maar, dan doe je toch vanzelf geen ‘slechte’ dingen? Dat ligt er nogal aan... Ik heb heel wonderlijke staaltjes gezien.

Wij blijven geobsedeerd door gedrag. Goed en kwaad en moraal en dat soort dingen. Maar Bewustzijn is ver voorbij moraal. Het kan zijn dat een Zelfgerealiseerde zich ook nog eens netjes gedraagt. Dan zal hij meer klanten hebben dan iemand die zich niet zo netjes gedraagt. Dat is het enige verschil. Want iemand die zich niet netjes gedraagt is toch een beetje een bedreiging. Aan zo iemand kun je je niet spiegelen.

B: Maar er zijn toch regels?

A: Goed en slecht zijn denkbeelden. Shakespeare, ook een heel groot verlichte, heeft eens gezegd: *‘There is no good or bad, but thinking makes it so.’* Goed en slecht zijn opvattingen. Er is geen goed of slecht. Ze zijn altijd gerelateerd aan iets anders. Kijk wat je niet bevalt, dan weet je waar je eigen angsten zitten. Je gaat net zover met de leermeester mee als je eigen angst. Je zegt: tot zover kan ik het accepteren, maar nu wordt het toch een beetje te dol. En dan ben je bij je eigen angst terechtgekomen.

We vertegenwoordigen allemaal het smerigste tot het allerhoogste. Het zit allemaal in ons. Het is dat malle zelfbewustzijn dat zich beperkt tot een grijs midden, zich daarmee vereenzelvt en zegt: dat ben ik. Tot aan het

licht komt dat je *alles* bent. En als dat ergens aan het licht komt, dan is het wel bij Zelf-realisatie. Je bent alles. Dus ook een Hitler, ook een hoer, ook een heilige. Alles zit in je. Dat wil niet zeggen dat alles manifest moet worden. Dat is weer een ander verhaal. Maar alles zit in je. Niets is onmogelijk, anders zou de mogelijkheid er niet zijn. Alles wat ooit manifest is geworden, is mogelijk. Maar wij bedenken een werkelijkheid en vragen ons dan af hoe het mogelijk is. Kennelijk is het mogelijk. Zes miljoen joden vergassen is kennelijk mogelijk. De ideeën die je opgebouwd hebt, hebben niets met de werkelijkheid te maken. Helemaal niets.

B: Ik zou heel bang zijn dat ik iets heel slechts zou doen.

A: De mens, en trouwens al het gemanifesteerde, is een uiterst kwetsbaar verschijnsel, onderhevig aan miljarden invloeden. Dat het allemaal nog zo goed gaat is niet te geloven.

B: Ik vind het erg als iemand gemeen is.

A: Ja, maar dat hoort er allemaal bij, mevrouw. Want we leven in een wereld waarin altijd twee mogelijkheden zijn. Als er ‘leuk’ is, dan is er ook ‘vervelend’. Dat is nu eenmaal de dualiteit. Als er ‘prettig’ is, dan is er ook ‘onprettig’. Een hand kan iemand strelen, maar ook martelen. Is dat een kwestie van bewust zijn? Nee, dat is een kwestie van realistisch zijn. Het zijn twee mogelijkheden.

Het enige dat echt van belang is, is dat je je eigen stoep schoonhoudt. Je kunt de wereld met leer bedekken, maar het is beter om je eigen schoenen te dragen!

B: Is bewustzijn ook een fragment van het geheel?

A: Tijd meet je in tijdloosheid. Ruimte, dus het feit dat

ik die kan zien, betekent dat er iets groters moet zijn waarin zij verschijnt. Ruimte is het meest ruimtelijke dat je kunt bedenken. Dat moet dan dus verschijnen in iets nog groters. Ruimte is dus niet het uiteindelijke. Want hoe komt het dat je ruimte kunt waarnemen? Doordat Bewustzijn nog groter is. Bewustzijn is wat je bent, maar omdat we ons hebben leren vereenzelvigen met lichaam, denken en voelen, denken we dat het zich beperkt tot een plek.

In de liefde zie je al dat dat niet zo is. Zodra je liefdevoller wordt, word je ook ruimtelijker. Zodra je minder liefdevol wordt, verklein je: je verkramp. Zodra er liefde is, wordt alles ruimtelijker. Als er geen liefde is, wordt alles benauwd. Dus het zelfbewustzijn maakt alles 'sluitend' voor zichzelf als er geen liefde is. Zodra er liefde komt, opent dat zelfbewustzijn zich en wordt het bijna automatisch één met het allerhoogste.

B: En die openheid is het zogenaamde Niets?

A: 'Niets' is een samenvoeging van 'niet-iets'. *No-thing*, geen-ding. Het is fantastisch je te realiseren dat je de ruimte bent waarin alles verschijnt en verdwijnt. Dat is de in-grond, dat is je eerste gegeven. Daar zijn geen moeilijkheden, misschien een enkel probleempje of zo, maar dat lost zich vanzelf op. Zoals alles zich vanzelf oplost.

B: Om het tijdloze te kunnen ervaren moeten we gebruik maken van definities, concepten, zintuigen. Anders kunnen we het niet ervaren.

A: Is dat zo?

B: Ik weet het niet.

A: Je brengt het als een stelling, daarom vraag ik of dat zo is.

B: Mij lijkt het niet mogelijk om dat zonder concepten, dus zonder woorden, zonder definities, te kunnen ervaren.

A: Waarom jezelf beperken? Waarom moet je zeggen: ik ben alleen de leegte? Of waarom moet je zeggen: ik ben alleen het lichaam? Je bent de leegte en het lichaam tegelijkertijd.

B: Het lichaam, of het gemanifesteerde, kan ik toch veel beter begrijpen?

A: Welnee! Je begrijpt helemaal niets van je lichaam. Je neemt je lichaam waar, maar er valt niets aan te begrijpen. Bovendien doe je helemaal niets. Stel dat je een wondje hebt. Dat geneest gewoon vanzelf. Of je er iets aan doet of niet. Zonder jouw toestemming word je ook ziek. Je gaat dood zonder dat je het zelf wilt, zonder je toestemming. Er zijn ook mensen die maar doorleven zonder dat ze het willen. En er zijn mensen die snel dood willen en honderd worden. Er zijn mensen die honderd willen worden, maar op hun eenentwintigste doodgaan. Een moeder met zes kinderen wordt weggerukt uit het leven, en een of andere gek in een inrichting wordt honderdtien. Dat lijkt volkomen onredelijk.

Realiseer wat je bent. Je bent steeds alles tegelijkertijd. Dus én dit, én dat. Want Bewustzijn sluit niets uit. *Jij* sluit iets uit. Je zegt bijvoorbeeld: ik ben alleen leegte! Dan zit je in de moeilijkheden, want je loopt toch weer vol. Of je zegt: ik ben de volheid! En dan kom je ineens in een leegte-periode. Je bent én leeg én vol, tegelijkertijd. Je kunt alleen maar vol zijn omdat je leeg bent. Tegelijkertijd. Een kopje kan alleen gebruikt worden, vol zijn, omdat die leegte-mogelijkheid er is.

B: En de realisatie van beide mogelijkheden is er tegelijkertijd?

A: Die realisatie is er tegelijkertijd, ja. Maar het zelfbewustzijn creëert voorwaarden voor Zelf-realisatie. Dat is zoïets als water dat zegt: ik wil niet nat zijn, of, ik moet eerst droog zijn, dan realiseer ik me dat ik nat water ben. Maar eerst ga ik lekker in de zon liggen om droog te worden, en dat is de voorwaarde om te realiseren dat ik nat ben. Maar dat is natuurlijk krankzinnig. Dat is de wartaal van de zoeker.

Waarom hebben we problemen? Waarom hebben we moeilijkheden? Omdat we geluk zoeken voor onszelf. Negenennegentig procent van onze handelingen is gericht op het zoeken van geluk voor onszelf. Maar dat 'onszelf' bestaat niet.

B: Tegelijkertijd is er dus iets en niets. Is dat dualiteit?

A: Dat is dualiteit. Maar de dualiteit wordt gedragen in iets groters. Er is één ding dat geen dualiteit kent – dat is het Bewustzijn zelf.

B: Hoe kun je tegelijkertijd het iets en het niets realiseren?

A: Hoe laat is het nu? Kijk eens op de klok.

B: Twaalf over twaalf.

A: Hoe weet je nu dat het zo laat is? Hoe weet je dat?

B: Omdat ik het zie.

A: Dus je realiseert je tijd in tijdloosheid, tegelijkertijd.

B: Waar is die tijdloosheid?

A: Waarom moet je op de klok kijken? Omdat je in tijdloosheid leeft. Je bent dus een tijdloos wezen: gewaarszijn, bewustzijn. Maar je wilt toch weten hoe laat het is. Aha! Twaalf uur dertien. Dus je meet tegelijkertijd de tijd in de tijdloosheid.

B: Hoe kan ik dit mooie voorbeeld gebruiken in andere gevallen?

A: Als je een gevoel hebt... laten we maar even een mooi gevoel nemen: je wordt ineens besprongen door liefdesgevoelens of zo. Hoe weet je dat?

B: Ik voel het.

A: Juist! Stel nu dat er nog een ander gevoel is, zou je dat dan ook voelen? Nee, want er is maar één gevoel tegelijk. Maar het tegendeel van het gevoel moet er ook zijn, en dat is gevoelloosheid. Toch is er maar één ding tegelijk. Dus gevoel heeft een achtergrond van gevoelloosheid, afwezigheid van gevoel, en daarin kan een gevoel juist verschijnen.

Ander voorbeeld: je komt een donkere kamer binnen, je doet het licht aan en de lamp blijkt kapot te zijn. Wat zeg je dan? Waarschijnlijk zeg je: ik zie dat het donker is. Met welk licht zie jij dat het donker is?

Nog een voorbeeld: je gehoor wordt slechter, je wordt een dagje ouder. En op een gegeven moment merk je dat je niets meer hoort. Hoe registreer je de afwezigheid van gehoor?

B: Door kennis van het potentiële gehoor.

A: Maar hoe weet je nu dat je gehoor afneemt?

B: Door te vergelijken.

A: Ja, uiteindelijk noem je dat vergelijking. Maar hoe weet je het? Plotseling ben je doof. Hoe weet je dat je doof bent? Hoe weet je dat je een donkere kamer ziet? Met welk licht zie je de donkere kamer? Met welk licht hoor of registreer je de afwezigheid van het horen?

Er is er geen plek in je bestaan te vinden, geen plek in je lichaam te vinden, geen plek, waar dan ook, waarvan

je zou kunnen zeggen: dat noem ik mijzelf. Want jullie reiken allemaal tot in de verste verten naar buiten toe en tot in de allerverste verten naar binnen toe, en dat is wat we met elkaar gemeen hebben. Verder niets. Voor de rest hebben we niets met elkaar gemeen. Wanneer je naar buiten kijkt: oneindige ruimte, zonder eind. En wanneer je naar binnen kijkt: ook oneindige ruimte. Waarom stel je je dan steeds op als iets eindigs, terwijl je steeds die onmiddellijke realisatie hebt dat je niet eindig bent? Die manifestatie, die ook nog kan denken, die ook nog kan voelen, die ook nog kan eten en drinken en proeven – die is een geschenk erbij!

B: Is er dan een entiteit die dat waarneemt?

A: Er is geen entiteit die dat waarneemt. Waar je ook kijkt, je zult geen entiteit of identiteit vinden. Je bent identiteitloos. Steeds als je je opstelt als een identiteit, raak je in een crisis. De identiteitscrisis. Mensen met identiteitsproblemen hebben denkproblemen. De ideeën die ze over zichzelf opgebouwd hebben kloppen niet met wat wij de werkelijkheid noemen. Dan kom je in een crisis. En dan kun je de werkelijkheid wel aanpassen met allerlei beelden, maar de waarheid is dat je geen identiteit hebt. Er is werkelijk geen plek in jezelf te vinden die je Jan of wat dan ook kunt noemen. Dat is een benaming van een stuk manifestatie. Goed genoeg, maar er is absoluut geen aanwijsbare plek te vinden waarvan je kunt zeggen: dat ben ik.

Die realisatie is wat de hele mensheid met elkaar verbindt, want Bewustzijn is onbegrensd. Het kent geen grenzen. Waarom niet? Omdat alles wat mogelijk is in het Bewustzijn verschijnt, even in het Bewustzijn blijft en weer in het Bewustzijn verdwijnt. Dus het feit dat je identiteit verdwijnt, bij de dood bijvoorbeeld, wil niet

zeggen dat jij weg bent. Ja, jij als schijngestalte bent verdwenen. Zelf-realisatie betekent dat je nu al verdwenen bent, dus voordat je dood bent.

B: Dus het is ook onzin als ze vertellen dat je bewusteloos was. Je kunt dus nooit bewusteloos zijn.

A: Strikt genomen bestaat bewusteloosheid niet, nee. Maar je kunt wel bepaalde kanalen verliezen door middel waarvan je contact hebt met wat we 'de wereld' noemen, die hele mentale produktie.

B: Maar je kunt niet 'het bewustzijn verliezen'?

A: Nee, absoluut niet.

B: Hoe is die uitdrukking dan ontstaan?

A: Het is natuurlijk een manier van zeggen. Je kunt van iemand die bewusteloos is ook zeggen dat hij 'in coma' is, of 'flauwgevallen'.

Het aardige van dit alles is dat je het onmiddellijk kunt verifiëren. Er moet een moment in je leven geweest zijn waarop je jezelf bent gaan beleven als jezelf. Er moet een salto mortale gemaakt zijn waarbij je een identiteit bent gaan aannemen. Er moet een eerste begin zijn geweest waarin je je bewust bent geworden van jezelf. Dat ben je nu nog, maar helemaal verweven met van alles en nog wat.

En Zelf-realisatie wil zeggen dat die verwevenheid is losgeraakt, dat je door die netten waarin je gevangen dacht te zitten heen zwemt. Want de werkelijkheid zit vol gaten. Dan realiseer je je opnieuw wat je bent. En dat ben je allang, maar je hebt het niet in de gaten. Dat is niet erg, maar zo door blijven gaan vind ik toch een beetje onverstandig. Daarmee bewijs je jezelf geen dienst.

(2 mei 1987, ochtend)

Over 'spiritueel autisme'

BEZOEKER: Soms kan ik dingen waarnemen en dan weet ik dat ik die niet ben. Ik zie mezelf bewegen of praten, maar daar moet ik dan wel een heel grote afstand van nemen. Is dat wat u bedoelt met 'waarnemen'?

ALEXANDER: Het is wat het is, maar in het begin ontkomt je niet aan zo'n valkuil. Omdat het motief waardoor je afstand neemt in bijna alle gevallen is dat je niet in relatie wilt staan met wat zich aan je voordoet. Dat kan een manier zijn om erbuiten te blijven, maar het wreekt zich op den duur. Er moet afstand zijn als je iets wilt kunnen waarnemen. Dat betekent niet dat je afstand gaat nemen. Wat wij bedoelen met 'waarnemen' is een verwijzing naar het feit dat er al afstand is. Anders zou je niets kunnen waarnemen. Veel mensen trekken de conclusie dat je als zelfbewustzijn afstand moet nemen van de dingen. En dat is niet wat we bedoelen. Begrijp goed dat je alles kunt waarnemen – gedachten, lichaam, leuke of minder leuke gevoelens – omdat er al afstand is.

De hele zoektocht, die hele spirituele reis die veel mensen maken, is eerder een ontvluchten van de werkelijkheid, van wat er is, dan een werkelijk opnieuw in verbinding staan met wat is. Het is dus niet zo gek dat je in zo'n val trapt. Je wordt er echter niet gelukkiger van, dat wordt je op een gegeven moment wel duidelijk.

Zodra je in verbinding staat met de dingen zie je dat de dingen meestal wel meevallen. Spiritueel autisme is iets waar heel veel mensen mee te maken krijgen.

B: Wat bedoelt u met 'spiritueel autisme'?

A: Elke vorm van afstand nemen op de verkeerde manier. Autisme is niets anders dan niet mee willen doen. Het leven nodigt je uit, geeft je een mogelijkheid, maar je zegt nee. Je kunt ook almaar ja zeggen, maar dat is natuurlijk hetzelfde, alleen omgekeerd. Het is dus geen kwestie van ja of nee; het bestaan is een onontkoombaar feit. Het bestaan bestaat. Je kunt er niet omheen. En wie ziet dat het echt onontkoombaar is, ziet tegelijkertijd de aanvaarding. Als je denkt dat je eraan kunt ontkomen, is er geen levensaanvaarding. Als je het lelijke leert aanvaarden, dan komt het mooie ook vanzelf terug. Dan is het hele scala van gevoelens ook weer mogelijk.

Zo'n ego is natuurlijk pure armoede. Spiritueel autisme is een vorm van zelfbewustzijnsvernaauwing. Het is niets anders dan geen relatie aan willen gaan met de dingen, onder het mom van spiritualiteit. Een vorm van je terugtrekken in een min of meer veilig binnenwereldje. Sommige mensen gebruiken er zelfs hun meditatie voor. Filosofie is in zekere zin ook niets anders dan spiritueel autisme. Het sluit meerdere mogelijkheden uit. Je volledig identificeren, met welk fragment dan ook, betekent dat je mogelijkheden uitsluit. Als je bijvoorbeeld zegt: 'Mijn goeroe is de enige goede goeroe' of 'Mijn weg is de enige weg', dan ben je spiritueel autistisch. Je hebt jezelf dan ingekapseld en ingeperkt. Er dient alleen gezien te worden wat er is; leuk of niet leuk, duister of licht, helderheid of warrigheid. Zie wat er is. Dan hoeft er geen afstand te worden genomen en hoeft er ook niets te worden losgelaten. Want wie het idee heeft dat er

iets moet worden losgelaten, leeft in de veronderstelling dat hij ergens aan vastzit.

B: Dat geldt dan ook voor betrokkenheid.

A: Precies. Als die helderheid er is, is er betrokkenheid. Betrokkenheid betekent: niets uitsluiten. Dan stel je je gewoon op als beschikbaarheid, als wat je wezenlijk bent. En als je je opstelt als die beschikbaarheid, als die tegenwoordigheid, dan geef je alles ook de kans om manifest te worden. En vanuit dat liefdevolle gewaarzijn ontspant de boel zich. Dan behoor je weer tot de mensen.

Die tegenwoordigheid, dat bewuste zijn, dat zien, is nooit afwezig. Dat is het altijd aanwezige. Bij de realisatie verdwijnt de illusie dat er andere toestanden zouden zijn, dat er hogere bewustzijnstoestanden zouden kunnen zijn, of dat er mensen zijn die hoger of lager zijn dan jij. Wij noemen dat ook wel de 'eenwording met de leermeester'. Eenwording in de essentie, niet in de manifestatie natuurlijk. Je wordt als het ware opgetild naar het niveau waarop de leermeester het je duidelijk wil maken. Een ander woord daarvoor is *satsang*: de ontmoeting met de essentie. Dan zie je ook dat je iemand nodig hebt die je laat zien dat je niemand nodig hebt. En dat je niets met die goeroe te maken hebt. Hij is een verloskundige en de baby is geboren. Misschien dat er daarna een vriendschap ontstaat, maar dat is meer uitzondering dan regel.

B: Is dat ook een valkuil?

A: Negentig procent van de leerlingen blijft hangen in de sfeer van de leermeester en kan hem niet loslaten. Dat is een valkuil. Het laatste waar je aan gehecht bent is altijd de leermeester. Daarom moedigen wij geen vriendschap aan tussen leermeester en leerling. Dat geeft altijd problemen. En de leermeester gedraagt zich opzettelijk

onsympathiek zodat er zo min mogelijk hechting ontstaat. De grootste valkuil is de persoonlijke relatie met de leermeester. Je kunt geen persoonlijke relatie met de leermeester hebben. Dat is uitgesloten. Hij heeft ook geen voorkeur, voor niemand. Want hij ziet iedereen als dat ene Bewustzijn. Een van de ergste dingen die je een leermeester kunt aandoen, is van hem iets maken wat hij niet is. Want daarmee isoleer je hem op sociaal niveau. Daar zijn duizenden leermeesters ingetuimeld. Rajneesh is volkomen geïsoleerd, Krishnamurti was volkomen geïsoleerd. Denk niet dat dat zo leuk is.

In de traditie van de Advaita Vedanta is daar geen plaats voor. Er wordt geen ruimte gegeven voor verering, voor persoonsverheerlijking, voor goeroe-verheerlijking en dergelijke. Ik vind dat heel gezond, want je krijgt anders malle toestanden. Niet alleen voor de leermeester maar ook voor de leerlingen. Mensen zeggen bijvoorbeeld dat je respect moet hebben voor een leermeester. Nee, er is respect of er is geen respect, maar je kunt niet zeggen dat je respect móet hebben. Want dat is zoiets als van iemand moeten houden. Dat kun je niet dwingen. Als er respect is, oké; is er geen respect, ook oké. Maar afgedwongen respect is geen respect, dat is terreur.

Het enige waar het om gaat – althans hier – is een situatie te scheppen waarin de overdracht van die helderheid mogelijk is. En het grootste cadeau dat je de leermeester kunt geven is je Zelf-realisatie. Daar was het ten slotte om begonnen. Zijn beloning is dat jij in die helderheid leeft, dat jij het ziet. Voor de rest niets.

B: Toen ik hier voor het eerst kwam, leek het of ik alles begreep wat u zei. En nu begrijp ik er helemaal niets meer van. Toch wil ik het realiseren voor ik doodga.

A: Wat jou overkomt, overkomt veel mensen. Het is

een fase waarin geen enkel concept, geen enkel idee dat je hebt over dingen, nog houvast geeft. Je zou dat een soort dageraad, een soort geboorte van het eigenlijke Zelf kunnen noemen. Het is bijna onvermijdelijk dan emotioneel te worden. Het is bijna onvermijdelijk te denken dat je gek wordt. Het is bijna onvermijdelijk te denken dat je doodgaat. Want eigenlijk gebeurt dat ook een beetje.

B: Wat is dan doodgaan?

A: Doodgaan betekent dat je niets meer in de hand hebt. Dat er niemand meer is om je hand vast te houden. En als alle concepten weggevallen zijn, kun je er niet meer in wonen; dan moet je ergens anders in gaan wonen, hetgeen betekent dat je in je natuurlijke staat gaat wonen. Veel mensen nemen dan de benen. Het is juist nu van het grootste belang om zo alert mogelijk in dat Zijn te verblijven. Op een gegeven moment lossen de dingen zich op. En dan heb je geen enkele behoefte meer aan wat voor concept dan ook. Op een dag ontdek je dat je ideeën volslagen krankzinnig zijn en dat je die malle ideeën ook helemaal niet meer nodig hebt.

B: Ik heb de indruk dat ik inderdaad momenten heb dat ik het echt zie, maar dan schiet ik toch weer in een concept of zoiets. Als ik in de natuurlijke staat verkeer...

A: Daar verkeer je nu in! Er is hier niemand die niet in zijn natuurlijke staat is. Dat is volmaakt uitgesloten. Dat je het zelfbewustzijn meer gelooft dan wat je onmiddellijk kunt zien, is je *sadhana*. Dat is je weg. Als je het één keer echt goed gezien hebt, verlaat het je nooit meer.

B: Er is ontzettend veel moed voor nodig om te zijn wat je bent.

A: Laten we het zo zeggen: er is ongelooflijk veel moed voor nodig om te zijn wat je *niet* bent. Er is ongelooflijk veel energie voor nodig om niet verlicht te raken. Alles verwijst naar Zelf-realisatie. Jullie moeten dus een ongelooflijke inzet hebben om niet verlicht te raken. Dat is niet te geloven. In zekere zin ben je de hele dag in de weer om niet verlicht te raken. Daarom nodigen we ook uit om 'niets' te doen. Niet in de zin dat je geen activiteiten meer ontwikkelt, maar in de zin van geen doenerschap opeisen. Leer het perspectief te zien. Wie dat een keer doet zal daar de zegeningen van ondervinden. Want dat geeft onmiddellijk geluk, onmiddellijk kracht, onmiddellijk moed. On-middel-lijk. Dat is de bron.

B: Is er wat valkuilen van de zoeker betreft verschil tussen mannen en vrouwen?

A: Het grote verschil is dat de vrouw eigenlijk niet geïnteresseerd is in deze gesprekken. Het gaat haar niet om wat er gezegd wordt. De problematiek interesseert haar niet werkelijk. Ze weet intuïtief dat het niet op te lossen is via het denken en analyse. De vrouw weet het in haar hart, maar ze hoort er graag nog eens wat over. Als een soort toetje. De meeste vrouwen stellen ook helemaal geen vragen. Meestal vertellen ze hun belevenissen, maar een echte vraag komt er eigenlijk nooit uit.

Een man komt met huiswerk, en dat legt hij dan voor. Maar een vrouw komt altijd met een verhaal: toen voelde ik dit en toen voelde ik dat. En ze legt dat gewoon neer als een cadeautje. Als een bloemetje. De vorderingen worden gemeld. Eigenlijk wil de vrouw alleen maar aanwezig zijn. Als een hond bij het haardvuur. Verder niets. Er is niet eens een verlangen om het echt te begrijpen, want ze weet het allang. Maar ze vindt het leuk om

het nog eens te horen. Een man kan er echt maanden mee bezig zijn en erover praten.

De valkuil van de vrouw is het hart. De valkuil van de man is het hoofd. De man neigt te veel tot intellectualiseren, of hij blijft steken in logica. En de vrouw blijft vaak steken in emoties en in allerlei gehechtheden zoals man en kinderen en goeroes. Maar ik ben ervan overtuigd dat de vrouw luisterend tot Zelf-realisatie komt. Ze hoeft zich alleen maar op te stellen vanuit wat ze eigenlijk al weet. Dus eigenlijk zit ze alleen maar constant te herkennen. Op een gegeven moment herkent ze vanzelfsprekend zichzelf. En dat heeft niemand in de gaten; ze heeft zelf niet eens in de gaten dat ze verlicht is. Maar bij de man is het echt een gebeurtenis, een groot feest vaak. Want dan snapt hij het ook; hij hoort weer bij de mensen!

B: Zijn er veel vrouwen verlicht?

A: Net zoveel als mannen. Als er een man verlicht wordt, wordt er ook een vrouw verlicht.

B: Waarom zijn ze niet bekend?

A: Omdat mannen er veel meer drukte over maken. Zodra een man verlicht raakt, is het eerste wat hij gaat doen – hij wacht geen vijf minuten – onmiddellijk leerlingen om zich heen verzamelen en het uitleggen. Een vrouw gaat er gewoon lekker van zitten genieten, verder niets. Die komt niet op het idee. En de man is verbaal begaafder; als een vrouw erover begint te praten wordt het al gauw onzin. Daarom zijn er geen vrouwelijke goeroes. Ik vertel je nu een traditionele waarheid.

Er zijn wel heel veel vrouwen Zelfgerealiseerd, maar ze kunnen er geen zinnig woord over zeggen. Ze zitten gewoon lekker een beetje te stralen. Dat is alles. Het

is des mans om er drukte over te gaan maken en het uit te dragen, er creatief mee te zijn. Mannen en vrouwen hebben absoluut dezelfde mogelijkheden voor Zelf-realisatie. Alleen wat ze er in de praktijk mee doen is erg verschillend.

B: Wat is het geheim van Zelf-realisatie?

A: Beschikbaarheid is het geheim. Het tegenwoordig zijn is het geheim. Het niet willen worden, niet willen veranderen, niet willen ingrijpen, maar de dingen hun verhaal laten vertellen. Want alles gebeurt in een en dezelfde ruimte, het gebeurt in een en hetzelfde Bewustzijn. Wie dat gezien heeft, heeft wat mij betreft alles gezien wat hier op aarde te zien is.

B: Is overgave aan de leermeester een spontaan gebeuren?

A: In onze traditie geef je je niet over aan de leermeester, maar ben je bereid om te leren. Het enige wat wij vragen is een bereidheid, een voor rede vatbaar zijn: discipel zijn. Discipel zijn betekent: bereid zijn iets te leren, bereid zijn om te kijken. En dat betekent in zekere zin dat je zelfbewustzijn zodanig gerijpt is dat het de oplossing niet langer binnen dat zelfbewustzijn zoekt. In zekere zin betekent het dat je gezien hebt dat je aan de grenzen van je mogelijkheden bent voor zover het je eigen inzichten betreft, voor zover het je eigen pogingen betreft. Het betekent dat je de dingen uit handen wilt geven. Dat doe je alleen als je aan de grens, aan het einde bent gekomen.

Er zijn echter maar heel weinig discipelen. Want iedereen zoekt het toch het liefste uit binnen zijn eigen zelfbewustzijn. Er kan pas geleerd worden, er kan gezien worden, inzichten kunnen pas komen, Zelf-realisatie is pas mogelijk als je aan je uiterste grenzen bent gekomen.

Als niets anders je meer echt interesseert. Een discipel is iemand die binnen het zelfbewustzijn werkelijk geen mogelijkheden meer ziet, en dus te rade gaat bij iemand.

B: Ik vind het zo moeilijk. Je moet toch ook in het dagelijks leven dingen doen.

A: Niemand heeft er bezwaar tegen dat je in het dagelijks leven iets doet. Het gaat hier om een kwaliteit die onmiddellijk herkenbaar is, een kwaliteit van luisteren, een kwaliteit van houding, een kwaliteit van hoe je elkander ontmoet. Als die kwaliteit er is, dan zet ik alles in. Ik zet evenredig in zou je kunnen zeggen. Dus de inzet van anderen is mijn inzet. Wie zegt dat hij niet gevonden heeft, of niet genoeg krijgt, die zet niet genoeg in.

B: Ik wil graag nog iets vragen over gehechtheid. Toen mijn vader heel ernstig ziek was, zag ik inderdaad dat er iets was waar ik heel moeilijk afscheid van kon nemen.

A: Natuurlijk word je bij dood en geboorte geconfronteerd met de vormveranderingen. Dat is altijd heel confronterend. Als een moeder bij een geboorte voor het eerst naar haar kind kijkt, dan is dat natuurlijk iets ongelooflijks. Bewustzijn kijkt naar Bewustzijn. En dat komt nota bene uit jou! Als dan dat Bewustzijn uit de ogen verdwijnt doordat iemand sterft... ja, dan heb je eigenlijk de mogelijkheid om een dimensie door te prikken... Vandaar dat ik het hier in het Westen zo'n rampzalige situatie vind. We krijgen nauwelijks de gelegenheid om iets te zien sterven, en we zien nauwelijks iets geboren worden. Daarom vind ik India zo leuk. Die dingen zijn daar allemaal open en bloot te zien.

Onthoud dat er, wat je ook ziet, wat je ook voelt, wat je ook denkt, wat je ook kent, een afstand moet zijn. Je hoeft geen afstand te nemen. Juist door te realiseren

dat er een afstand is bij alles wat je ziet, kun je telkens in nieuw contact staan met de dingen. Dit manifesteert zich ook weleens als je iets probeert vast te houden wat je uit handen geslagen wordt. Zodra je het loslaat, wordt er weer van alles mogelijk. Wanneer de schijngehalte zich helemaal ontspant en je door inzicht, door Zelf-realisatie ziet dat er geen enkele behoefte meer is om wat dan ook vast te houden, dan is alles mogelijk.

(2 mei 1987, middag)

Laat de dingen hun verhaal vertellen

BEZOEKER: Wat is het verschil tussen werken aan jezelf op een psychologische manier, en oppassen voor valkuilen als je je met spirituele zaken bezighoudt?

ALEXANDER: Het een heeft niets met het ander te maken. Alle zogenaamd spirituele wegen zijn maar op één ding gericht, en dat is de bevrijding van het zelfbewustzijn. Dus niet het in stand houden of het uitpluizen van het zelfbewustzijn. In de praktijk betekent het dat alles wat te maken heeft met de psyche niet is waar het hier over gaat. Het is best als er eens over gesproken wordt, maar hier zijn we op geen enkele manier gericht op het ontwikkelen van de psyche. We houden ons niet bezig met psychologische zaken of mentale bewegingen of gevoelens, of met lichamelijke problemen. Hier zijn we bezig met het opnieuw leren ontdekken wat je *wezenlijk* bent. En het is een cadeau erbij wanneer je dan ontdekt dat de psyche in haar natuurlijke orde valt; dat het hele scala van gevoelens weer mogelijk wordt en dat in sommige gevallen het lichaam zich wat minder moe voelt en wellicht wat gezonder wordt, hoewel er grenzen aan gezondheid zijn. Maar dat alles is een cadeau erbij, en in heel veel gevallen wordt dat toch op de markt gebracht als het doel. Het doel van Advaita is bevrijding van het zelfbewustzijn.

Advaita kun je dus niet gebruiken voor het oplossen van allerlei problemen; het motief om Advaita daarvoor te gebruiken is namelijk niet correct. Het cadeau van Zelf-realisatie is dat er geen moeilijkheden meer zijn. Maar dat is geen doel op zich. Die geur hangt echter wel om deze dingen heen, en het wordt ook overal vrijelijk gesuggereerd. In de praktijk blijkt dat er heel veel energie zit in die mentale en emotionele problemen en dat die veel aandacht vragen. Dan zul je toch moeten kiezen: of je gaat eerst die problemen oplossen op een andere manier, of je neemt het risico en gaat door naar de essentie.

B: Ik merk de laatste tijd hoe verslaafd ik eraan ben om psychologiserend met mezelf en anderen om te gaan. Die neiging zit diep in me...

A: Heel diep, ja.

B: En dat is eigenlijk een enorm obstakel.

A: Voor wat?

B: Voor bevrijding.

A: Nee, nee, nee. Je begint nu te zien dat je investering daarin zit. Je bent je er bewust van, dus is het halve werk al gedaan. Het vertelt zijn verhaal.

B: Zei u daarom tegen Herman 'laat het maar gewoon rollen'?

A: Precies. Het halve werk is al gedaan wanneer je het ziet. En niet met een verbeterde alertheid, maar met een ontspannen alertheid. Je zult verbijsterd zijn hoe diep die neiging zit. Die zit in je botten.

B: En proberen daarmee op te houden is alleen maar een soort versterking?

A: In zekere zin is het een versterking. Nogmaals, als je het de ruimte geeft door je op te stellen als ruimte, dan vertelt het zijn eigen verhaal. Verwacht daarbij geen steun van de omgeving. Maar je eigen ontspanning is zijn eigen beloning, zou je kunnen zeggen. Als je maar niets wilt. Wat je zou moeten willen, is dat je niets wilt. Weer zo'n paradox!

B: Is het waar dat de leermeester alles ziet?

A: Nee. Die ziet niets. Als er iemand iets niet ziet, dan is het wel de leermeester. Dat is ook weer zo'n geloof dat op een gegeven moment ontstaan is. De leermeester ziet niets van je, hoegenaamd niets.

B: Hij ziet alleen je ware Zelf?

A: Zelfs dat niet. Hij kent zichzelf, dat is het enige. En daardoor kent hij jou ook, maar niet al je bokkesprongen. Daar is hij verbijsterd over. Meestal wil hij er niet eens over horen. De leermeester kent zichzelf. Daarmee kent hij jou, maar op een totaal ander niveau dan waarop jij gekend wilt worden. Want jij wilt gekend worden in je problematiek, je wilt gekend worden in je problemen, je wilt gekend worden in je buitelingen, je wilt begrepen worden op het mentale niveau, of op het gevoelsniveau, of op het lichamelijke niveau. En dat is nu precies waarvoor de leermeester geen belangstelling heeft. Hij knikt beleefd en lacht een beetje, maar hij luistert niet eens. Aan de andere kant is het zo dat het gemanifesteerde bewustzijn van de leermeester dermate open is dat hij alles oppikt. En soms kan het licht zo vallen dat hij volkomen synchroon loopt met datgene waar de discipel mee bezig is. De leermeester kent zichzelf en daardoor kent hij jou, wat je wezenlijk bent. Maar voor je manifestatie heeft hij nauwelijks belangstelling. Die manifestatie is leuk, en

misschien lopen dingen synchroon, of heb je dezelfde interesse, perfect! Maar verder is er geen belangstelling voor. Tenminste niet in die context. Denk niet dat de leermeester precies je problemen aanvoelt of zo. Dat is meer iets voor de psychiater. Hij voelt helemaal geen problemen aan, want hij ziet helemaal geen problemen. Hij ziet ze niet eens! Hij kijkt er dwars doorheen, naar het Zelf.

B: Ik wil iets weten over de waaktoestand, de droom en de diepe droomloze slaap. Als ik kijk, of probeer te kijken naar die drie toestanden, kan ik hoogstens constateren dat ik bijvoorbeeld goed heb geslapen. Maar ik heb ook het gevoel dat ik wat gemist heb.

A: Maak je daar geen zorgen om. Begin ermee de beschikbaarheid te zien in de waaktoestand. Dan zul je merken dat die aandacht automatisch verlegd wordt naar de droom en dan zul je merken dat die beschikbaarheid ook manifest wordt in de diepe droomloze slaap. Dan wordt automatisch de 'vierde toestand' beschikbaar, datgene wat we *turiyatita* noemen, 'de vierde staat'. Bekommer je daar niet om. Onderzoek het. De enige die er steeds bij is – bij wat je ziet – ben je zelf. Dus de oplossing moet gezocht worden binnen je eigen gezichtsveld. Je kunt een paard naar het water brengen, maar je kunt het nooit dwingen te drinken. Dat is iets wat het zelf moet doen. Dit is ook iets wat je zelf moet doen.

Verruim die beschikbaarheid eerst in de waaktoestand, dan verlegt die beschikbaarheid zich naar de droom en komt vervolgens automatisch bij de diepe droomloze slaap. En als al die drie situaties een aaneensluitende vanzelfsprekendheid zijn, verwijl je automatisch in de vierde staat. Maar dat drinken moet je zelf doen. We zullen zien hoe dorstig je bent. In zekere zin houdt het werk

van de leermeester daar ook op, natuurlijk.

B: Er is maar één Bewustzijn en toch ervaar ik alleen maar dit hier... (*wijst op zijn lichaam*)

A: Hoor je uit die twee schelpen van je? Kijk je uit die twee gehaktballen van je?

B: Nee, dat geluid is er.

A: Juist, het manifesteert zich in de ruimte die 360 graden bestrijkt. Die ruimte is de beschikbaarheid. Hetzelfde geldt voor het zien en voor de tastzin. Dat voltrekt zich allemaal in die beschikbaarheid, en die is onbeperkt. Zintuigen zijn de poorten van de beschikbaarheid. En die is volmaakt onbeperkt. Laten we het even alleen over het zien hebben. Jij kijkt naar buiten: onbeperkt. Je kijkt naar binnen: ook onbeperkt. Zit jij daar nu werkelijk tussen? Nee, het zien gaat alle kanten op. Dus mijn bewustzijn, beter gezegd *het* bewustzijn, reikt zover als het bewustzijn reikt. Daarom ben je alles. Dat je je steeds opstelt als een beperkt verschijnsel is conditionering, een mal idee dat je opgedaan hebt.

Het lichaam is een opvatting. Bewustzijn beperkt zich helemaal niet. En zeker niet tot deze plek. Daarom ben jij een verlengstuk van mij. Jij bent dat deel van mij dat ik Paulien noem. Jij bent dat deel van mij dat ik Jan noem. Jij bent dat deel van mij dat ik Suzan noem. Je naam is de benoeming van een plek. Maar hoe kan ik jou ervaren?

Omdat je een deel bent van het ene Bewustzijn dat we zijn. En waarom zou jij dáár ophouden, of waarom zou ik hier ophouden waar mijn voet eindigt? Stel dat ik geen diepte kon projecteren, dan zou ik het verschil niet eens kunnen zien. Waarom zou ik ophouden bij mijn voet? Jij bent gewoon dat deel van mij dat ik Paulien

noem. Maar dat waarin dit verschijnt heeft niet een naam.

B: Ik zie wel wat u bedoelt, maar ik voel het niet zo! Ik voel pijn in mijn teen, niet in úw teen...

A: En genezers dan?

B: Ja, goed, zij wel...

A: Omdat zij zich opstellen als beschikbaarheid. Wij voelen niets meer omdat we niets *willen* voelen. We willen ons niet opstellen als beschikbaarheid. Sonunige goeroes werden zo gevoelig dat ze de pijn van de hele wereld voelden. Je kunt je aandacht richten, ze kan naar buiten, ze kan naar binnen. Je kunt je ook afschermen. Het is één grote speeltuin. Bewustzijn is onbeperkt. Die diepe herkenning is er als je naar buiten kijkt: oneindigheid. Als je naar binnen kijkt: oneindigheid. En wat daartussen zit is een stuk manifestatie.

B: Als er iets gebeurt en ik wil het zijn verhaal laten vertellen, moet ik dat dan op de drie niveaus doen? Op het niveau van lichaam, van denken en van voelen? Of moet ik het gewoon laten gebeuren?

A: Dat gebeurt vanzelf. Regel één is: jij láát niets gebeuren. Het is net zoets als eten. Dat proces gaat volmaakt vanzelf. In zeker zin gaat het denken ook zo. Laat het dus zijn werk doen. Bemoei je er niet mee. Observeer. En dan vertelt het zijn verhaal. Maar wij zijn zo gewend om in alle bewegingen mee te gaan! Laat je eigen situatie met rust, dan vertelt het zijn verhaal. En dat 'met rust laten' houdt meer in dan je denkt. Dat is niet alleen toestaan gevoelens te hebben, niet alleen toestaan je gedachten te observeren, nee, het is veel grootser en veel schoner. Oefen het een beetje. Als je wandelt, observeer dan heel intens. Maak contact met alles. Zet al je zintuigen open.

Als je kijkt, *kijk* dan ook. En op een gegeven moment ontstaat de synchroniciteit vanzelf.

Jullie vallen toch altijd weer terug naar het psychologische vlak. Dat is goed als interessegebied, maar het kan je absoluut niet tot helderheid brengen. Binnen de psychologie zie ik geen oplossing. Dus moet je dieper kijken. Wat is dieper dan psychologie? Wat is dieper dan denken? Wat is dieper dan voelen? Wat is dieper dan het lichaam? Dat is hetgene wat al die dingen mogelijk maakt.

B: Dus het is voldoende om dat zelfbewustzijn waar te nemen?

A: Het zelfbewustzijn wordt waargenomen. En wat wij hier adviseren is: laat het zelfbewustzijn zoveel mogelijk zijn verhaal vertellen en leer liefdevol te kijken naar dat zelfbewustzijn. Niet vanaf een afstand, alsof je er niets mee te maken hebt, maar laat het rustig uitpraten, tot in de details. Op een gegeven moment krijg je dat te pakken, en dat is een zegen want daardoor bouw je geen nieuwe ellende op. Dan omarm je geen nieuwe problematische toestanden.

Als je boos bent, kijk dan maar eens hoe zich dat manifesteert. Als je jaloers bent, laat het verhaal dan opkomen en bekijk het eens zoals je anderen bekijkt. Voor anderen weet je het allemaal zo goed. Waarom? Omdat je dan afstand hebt, je bent er niet echt bij betrokken. Maar je bent vreselijk betrokken bij jezelf, en daarom zie je de dingen niet zoals ze zijn.

(2 mei 1987, avond)

Jij bent Bewustzijn

BEZOEKER: Ik begrijp toch nog niet wat u gisteren bedoelde met 'spiritueel autisme'. Is dat denken dat je spiritueel bezig bent en je dan onttrekken aan bepaalde mensen en groepen, of je uitverkoren voelen als je in een spirituele groep zit?

ALEXANDER: Ja, dat zijn allemaal krampen van een dergelijk autisme. Maar het belangrijkste is dat je eigenlijk niet betrokken bent, terwijl je juist meent dat je erg betrokken bent. Het kan allerlei vormen aannemen. In mijn woordenboek ben je spiritueel autistisch op het moment dat je niet de beschikbaarheid bent. Als je via het zelfbewustzijn kijkt, sluit je andere dingen uit. En onmiddellijk denk je dan: 'Oh, ik mag niets uitsluiten, ik moet alles omarmen', en dat is het dus niet.

B: Zodra je denkt ben je al niet meer beschikbaar?

A: Zodra *jij* denkt niet, maar als er in jou een gedachte verschijnt, hindert die jou niet. Als er een wolk in de lucht is, hindert die de lucht ook niet. In de beschikbaarheid is alles mogelijk. Maar als ik mij opstel als een fragment, mezelf kleiner maak dan ik werkelijk ben, dan sluit ik dingen uit en ben ik autistisch. Op zichzelf is dat nog geen ramp, maar het kan verkrampte vormen aannemen, zodat het soms lijkt alsof je heel spiritueel bezig bent

terwijl in de praktijk het tegenovergestelde blijkt. In ieder geval is één ding zeker, en dat is dat jij in alle situaties die waarnemendheid, die tegenwoordigheid bent. Het verhaal wordt verteld en jij bent de toeschouwer van het verhaal.

Begrijp je dat die tegenwoordigheid niets kan willen, en ook in zekere zin niets kan vermijden, niets uit de weg kan gaan? In de praktijk zal dat niet gemakkelijk zijn, maar dat vind ik geen argument. Als je maar in de gaten houdt dat die tegenwoordigheid, dat Zijn, dat bewuste Zijn, niets kan willen en niets kan uitsluiten. Datgene wat je wezenlijk bent, sluit niets uit. Het zelfbewustzijn kan uitsluiten – in bepaalde gevallen is dat misschien wel eens nodig – maar dat moet je zelf leren, want elke situatie is volmaakt uniek. Geen enkele situatie is hetzelfde.

B: Wat is nu eigenlijk Bewustzijn?

A: De Advaita kent drie richtingen: de negatieve benadering, de positieve benadering en de negatieve én positieve benadering. In de negatieve benadering ga je op zoek naar wat je niet bent, in de hoop uiteindelijk uit te komen bij wat je wel bent. Dat is *neti neti*, dat wil zeggen: dit ben ik niet, dat ben ik niet; dit kan ik niet zijn, dat kan ik niet zijn, want het heeft geen eeuwigheidswaarde. Uiteindelijk moet er iets overblijven wat ik wél ben. Dat kan niet ontkend worden.

Dan is er de positieve weg. Waarom zou ik eigenlijk gaan ontdekken wat ik *niet* ben?

Als ik onmiddellijk ontdek wat ik wel ben, sluit dat automatisch uit wat ik niet ben. Want als ik weet dat ik een olifant ben, dan ben ik geen giraffe. Dan hoef ik ook geen giraffe te onderzoeken en te gaan kijken of ik dat misschien toch wel ben. Er is een bepaald type

mens dat in de positieve benadering zijn heil vindt.

En er is een gecombineerd type dat gebruikmaakt van zowel de ene als de andere weg. 'Ik ben zowel dit als dat.' Ontkenning wil zeggen dat je ziet dat dit of dat niet de uiteindelijke realiteit is. Maar dat wil niet zeggen dat het allemaal weg moet. Nee, het blijft gewoon staan. Want er kan niets weg. Wij denken dat iets wat we buiten ons gezichtsveld plaatsen weg is. Allerlei giftig spul wordt in zee gegooid en dan denken we dat het weg is. Dat begint men nu een beetje in de gaten te krijgen. Denk dus niet dat er iets weg kan. Nee, het moet echt *gezien* worden. Zodat het echt ontkend kan worden in de zin van: dit ben ik niet. Dat wil niet zeggen dat het weg is. Het wil alleen zeggen: ik weet dat ik dat niet ben. Dan blijft over wat ik wel ben.

Bewustzijn kan nooit geobjectiveerd worden – het kan dus nooit gekend worden zoals je andere dingen kent. En toch is het het meest bekende wat je kent. Bewustzijn maakt de objecten mogelijk, maar kan zelf nooit tot object gemaakt worden.

B: Kunt u iets zeggen vanuit die positieve benadering?

A: Jij bent Absoluut Bewustzijn. Dat is de positieve benadering. Dat *weet* je. Want dat is je onmiddellijke ervaring. Hoe kun je anders weten dat je bestaat? Je bent dus Absoluut Bewustzijn. Klaar.

B: Ik wist dat er geen antwoord is, maar het houdt me wel bezig.

A: Nee, dit is het antwoord. Jij bent bewustzijn. *Aham Brahma asmi*, 'Ik ben Absoluut Bewustzijn.' 'Ik Ben Die Ik Ben.' Wil je nog meer horen?

B: Ik wil niet meer horen. Ik wil weten wat het is!

A: Jij bent het! Je doet alsof je de positieve weg wilt, maar eigenlijk wil je de negatieve weg. Je wilt horen wat je niet bent. Want wat je wel bent heb ik je net verteld. Het is heel zeldzaam als er iemand is die dat kan aanvaarden. Zo'n type ben ik dus. Het enige wat ik gedaan heb, is de woorden van Nisargadatta vertrouwen. Hij zei: 'Je bent Absoluut Bewustzijn.' En daar heb ik op vertrouwd. Dat is alles. En vertrouwen is een grote zaak in deze kwestie. 'Als hij het zegt, dan zal het wel zo zijn.' Ik ben een beetje kinderlijk... Jullie zijn allemaal gecompliceerd, dus moet er een heel verhaal bij. Probeer de negatieve weg eens!

B: Ik weet dat niet.

A: Hoe weet je dat je iets niet weet? Dat wéét je. Dat is on-middel-lijk. Dát is Bewustzijn. Jij bent Absoluut Bewustzijn. Stel je komt een donkere kamer binnen. 'Oh, het is donker', denk je bij jezelf. Met welk licht zie je dat het donker is? Met het licht van Bewustzijn. Alles verwijst direct, on-middel-lijk naar Bewustzijn. Dat is het enige dat je hoeft te onthouden. En vergeet verder alles over negatief en positief, want het is allemaal onzin. Heb je dat begrepen?

B: Ja, wel iets...

A: Wat dan?

B: Ik realiseer me dat ik weet of niet weet.

A: Hoe weet je dat je niet weet, of wel weet?

B: Ik weet het gewoon.

A: Stop daar!

B: Als je niet geïdentificeerd bent, kun je dan wel gevoelens hebben?

A: Juist dan pas. Dan sta je pas in contact met echt gevoel. Want gevoel is natuurlijk een grote kuip die afgedekt is. Je voelt niets meer doordat je zo geïdentificeerd bent. Je gevoel is geblokkeerd door dat malle zelfbewustzijn. Je hebt jezelf helemaal klein gemaakt. Je hebt van jezelf iets gemaakt dat je niet bent. Daarom zeg ik weleens: luister naar je oergevoel. Leef niet tegen beter weten in. Betaal je prijs. Als je het op prijs stelt, moet je je prijs betalen. Zo simpel is dat. Want er is niets mis met gevoelens, er is niets mis met gedachten. Dat er iets mis mee zou zijn, is allemaal spiritueel gezeur. Je hebt van je gevoelens een vijand gemaakt. Je hebt van je denken een vijand gemaakt. Je hebt van je lichaam een vijand gemaakt. En nu maak je van Bewustzijn ook nog eens een vijand.

In de Advaita-traditie hebben gevoelens de vrijheid om op te komen. Wat je ermee doet, is een heel ander verhaal. Maar ze moeten de vrijheid hebben om op te komen, want een leven van onderdrukking is geen *jnana*.

B: Elke identificatie is een verzinsel?

A: Als het een verzinsel is, dan is het een verzinsel. Ook dat wordt gezien. Om dat te ontdekken heb je onderscheidingsvermogen. Maar een gevoel is een gevoel is een gevoel. En dat komt op, verschijnt een ogenblik en vertelt iets over een situatie, en vervolgens verdwijnt het weer. Er is nog nooit een gevoel blijven hangen. Net als een wolk, die blijft ook niet hangen. Heb je ooit een wolk gezien die honderd jaar in de lucht bleef hangen? Welnee! De blauwe lucht is Bewustzijn, en daarin verschijnen die wolken. Onderscheidingsvermogen is het vliegtuig naar de blauwe lucht.

B: Staat identificatie de beschikbaarheid in de weg?

A: Niets staat beschikbaar in de weg! Niets. Nul komma nul!

B: Wat betekent 'bewust sterven'?

A: Iedereen sterft bewust, omdat die Kennendheid er altijd is. Al ben je nog zo duf, je bent je volkomen helder bewust van je dufheid. Al verkeer je in coma.

B: Men zegt weleens dat het krijgen van kinderen je Zelf-realisatie in de weg staat.

A: Als dat waar zou zijn, sloot ik meteen de winkell! Dat heeft niets met elkaar te maken. Een kind consumeert je, daar ben ik het wel mee eens, maar het verstoort niets. En zeker niet je Zelf-realisatie.

(3 mei 1987, ochtend)

31

Het leven is een goddelijk spel

BEZOEKER: Hoe kan er eigenlijk identificatie ontstaan?

ALEXANDER: Dat kan niet. Het is een optische illusie. Het is onwetendheid.

B: Maar ook die illusie is toch ontstaan uit dat ene Bewuste Zijn?

A: Ja, het is een spel. Daarom noemen we het *lila*, het goddelijke spel. Het is een grapje van God. En wat God is, weet je niet. 'Ik weet mijzelf in een wolk van niet-weten,' zei eens een boeddhist in 1610. Niet dat je niets weet. Je weet van alles, maar tegelijkertijd weet je niets. Je bent alles en je bent niets – tegelijkertijd. Je bent het lichaam en tegelijkertijd ben je het lichaam niet. Het leven is een absolute paradox. En de spanning van die schijnbare tegenstelling maakt dat je je bewust bent van dingen. Als er geen tegenstelling was, zou je je nergens van bewust zijn. Dat hele spel van het Bewustzijn – bewust-onbewust, licht-donker – is er alleen maar om je bewust te kunnen zijn van iets. Je hoeft de dingen alleen maar in de juiste proporties te zien.

Vedanta betekent: het einde van het weten. Wie verwerkelijkt dat er geen verwevenheid ofte wel identificatie mogelijk is, ontspant in het Bewuste Zijn.

mogelijk is, ontspant in het Bewuste Zijn. Klaar. En zo iemand is altijd zichzelf.

B: Ik wil weten waarom er gehechtheid is. Je hebt toch geen gehechtheid nodig om te kunnen leven?

A: Bewijs me dat je gehecht bent, dan maak ik je los.

B: Ik ben gehecht aan mijn kind. Als mijn kind dood zou gaan, dan is dat voor mij een kloof die ik niet zal kunnen overbruggen.

A: Dat begrijp ik. Maar als je kind sterft, kun je dat toch niet verhinderen. Als jij zelf sterft, kun je dat ook niet verhinderen. Je kunt dat proces niet tegenhouden. Gehechtheid is een mentale houding.

B: Als ik die kwestie van gehechtheid onderzoek, zie ik inderdaad dat het alleen maar gedachten zijn en niet het fenomeen zelf. Want stel dat het gebeurt, dan kan ik niets doen.

A: Daarom zeg ik: bewijs me dat je eraan vastzit, dan zal ik je losmaken. Want jij kunt niet bewijzen dat je ergens aan vastzit.

B: Ik kan wel bewijzen dat ik gehecht ben aan de gedachte.

A: Nee, want die gedachte verdwijnt weer. Je bent niet altijd met die gedachte bezig. Die gedachte bestaat zelf maar een aantal seconden en is daarna verdwenen. Hoe kan die gedachte ergens aan gehecht zijn?

B: Mag ik dan vragen waarom ik zo bang ben om mijn kind te verliezen?

A: Omdat op het moment dat een kind geboren wordt ook het tegendeel wordt geïntroduceerd, zoals dat met alles het geval is. Zodra je verliefd wordt op iemand...

B: ... dan ben je bang dat je hem verliest.

A: En daarom worden we ook niet meer echt verliefd. Zodra je heel diep van iemand houdt en er dat gelukkige gevoel ontstaat, ben je meteen bang dat hij je afgenomen wordt. Dus ga je meteen van alles regelen om die liefde binnen je bereik te houden door contracten te tekenen en huwelijken te sluiten en dergelijke. Maar zo werkt dat natuurlijk niet.

B: Dus met het kind, of met de verliefdheid, komt meteen die angst om te verliezen?

A: Dat is het dualisme.

B: En dat moet ik zonder meer accepteren?

A: Je moet beide dingen accepteren. Is er leven, dan is er ook dood. Die twee gaan absoluut samen. Wie de dood accepteert, kan leven. Maar wie de dood niet accepteert, leeft ook niet. Er gaan meer mensen dood uit angst voor de dood, dan door de dood zelf. Kom tot de aanvaarding van zowel het een als het ander, dan verdwijnt de angst. Als je maar één kant van de zaak neemt, introduceer je de angst. De afwezigheid van angst, en de volmaakte aanvaarding, van moment tot moment, is de sleutel tot geluk. Dan ontspant de boel en is er synchroniciteit met het bestaan.

B: Is angst weerstand?

A: Ja. Een ander woord voor weerstand, afweer. En het denken staat helemaal in dienst van die afweer. Iemand die geen angst kent, denkt nauwelijks. Iemand die gelukkig is, denkt niet. Iemand die in de war is, piekert zich suf. Iemand die verdrietig is, piekert zich suf. Denken is afweer, afweer, afweer. Hoe gelukkiger je bent, hoe minder je denkt.

B: Als ik niet gehecht ben aan mijn lichaam, waarom leef ik er dan in?

A: Ik ruik onraad als je zoiets zegt, want het kan een vorm van autisme zijn. De reden waarom je in een lichaam bent, is dat je ervaring wilt opdoen. Als je zo getraumatiseerd of geschokt bent dat je geen ervaringen meer wilt opdoen en vervolgens je toevlucht zoekt in spiritualiteit, dan ben je spiritueel autistisch geworden. Want het doel van het leven is het *te leven*. Dat wil je ook. Je wilt steeds weer ervaren, ervaren, ervaren...

Alles wat je doet is gericht op ervaring opdoen. Van spelen met knikkers tot en met het spelen met je auto of kinderen willen hebben of spirituele ervaringen willen. Waarom nemen mannen een tweede vrouw? Waarom nemen vrouwen een tweede kind? Om het te ervaren. Waarom gaan we met veel mensen om in plaats van enkel met één? Omdat er behoefte is aan ervaringen. Waarom zet je de tv aan? Waarom ben je nieuwsgierig? Waarom eet je? Waarom proef je nieuwe gerechten? Waarom lees je een boek? Waarom lees je de krant? Voor de ervaring, meneer! Stop jij maar eens met ervaringen opdoen. Dat kun je nog geen half uur volhouden! Je kunt nog geen tien minuten stilzitten. Als je tien minuten stil moet zitten, zit je al in moeilijkheden. Het hele bestaan danst naar ervaringen toe. Heb je weleens een kind gezien? Daar worden volwassenen doodmoe van. Dat gaat maar door. Ervaring, ervaring, ervaring...

Dat wij zo afgestompt zijn, helemaal in coma, doet niets af aan de zin van het leven. De zin van het leven is dat je er zin in hebt! En je hoeft maar verliefd te worden of van iemand te gaan houden, en alles begint te tintelen en te leven. Liefde intensiveert. Seksualiteit intensiveert. Voedsel intensiveert. Dan maak je dat het

leven lééft. Dat noemen wij incarneren. Anders is het excarneren. Er is geen kristal dat zich anders ontwikkelt dan volgens het natuurpatroon dat het in zich heeft. En waarom zul jij, die een deel bent van de natuur, een uitzondering zijn? Je bent geen uitzondering. Je hebt alleen iets meer, en dat is het feit dat je je daar bewust van kunt zijn. Dat is je kracht en, als we niet opletten, tegelijkertijd je vernietiging.

B: Ik begrijp niet waarom het zo belangrijk is om ervaringen op te doen.

A: Ik zeg niet dat het belangrijk is. Ik zeg dat het bestaan je laat zien dat het opdoen van ervaringen het motief is van al je handelingen. Of je het wilt of niet, of je het leuk vindt of niet. Dat doet er niets toe. Door ervaringen heen gaan is een heel dwingend motief in het bestaan. Dat is leven. En we doen net of we iets anders te doen hebben. We doen net of het in iets anders te vinden is. We doen net of het straks op te lossen is. Maar dat is niet zo.

B: Het gaat er toch om waar je je aandacht bij houdt? Als je je aandacht bij dat Bewustzijn houdt, dan geeft het toch niet wat je verder doet?

A: Maar je houdt je aandacht nergens bij! Die fase zijn we allang voorbij, hoop ik. Je hebt allang gezien dat die 'ik-ben-heid', dat Bewuste Zijn, overal is. Dat het nergens niet is. Wat blijft over?

De manifestatie. Wie ziet dat hij Bewustzijn is, voelt zich volkomen natuurlijk in die manifestatie. En als je je er niet zo comfortabel in voelt, moet je nog maar wat dieper kijken. Niets aan te doen.

B: Ik heb die drang naar ervaringen altijd opgevat als onvrij.

A: Nee, dat is die juist niet. Helemaal niet! Die drang naar ervaringen kun je niet stuiten. Die drang is het doel van het leven!

(3 mei 1987, middag)

32

Alle kennis is onwetendheid

ALEXANDER: Veel mensen die oppervlakkig kennis nemen van Advaita, en zelfs mensen die dat diepgaand doen, maken toch heel vaak de fout te denken dat alle kennis onzin is, dat die niet belangrijk is. In het Sanskriet heeft men daar meer genuanceerde termen voor: *jnana* en *vijnana*. *Vijnana* betekent kennis in de zin van 'kennis hebben van', ergens iets van weten. *Jnana* betekent het wezenlijke Kennen, en dat heeft niets met kennis te maken. In de Advaita wordt met 'onwetendheid' bedoeld dat al het kennen in objectieve zin, nooit het wezenlijke Kennen is. Alle kennis die je hebt over dingen is nooit het wezenlijke Kennen, en wij hebben het hier over het wezenlijke Kennen. Dit Kennen en kennis hebben niets met elkaar te maken. 'Alle kennis is onwetendheid' slaat dus op de kennis die je met je verstand of met je gevoel naar je toe kunt halen. Daarmee kun je nooit dat Kennen kennen, omdat alleen dat Kennen zichzelf kent.

BEZOEKER: Wat is kennen met het gevoel?

A: Het gevoel wordt gekend door dat Kennen. Maar gevoel zelf kent niets. Het is gemeengoed in de spiritualiteit om te zeggen dat het niet met je hoofd te begrijpen is. Dan verhuist men naar het hart en zegt dat het hart het wel kan begrijpen. Maar het hart begrijpt ook niets.

Wat kan het hart begrijpen? Niets.

B: Het kan voelen.

A: Ik heb geen bezwaar tegen gevoel, maar het kan uit zichzelf niets weten. Gevoel wordt gekend. En dat Kennen dat het gevoel kent, wordt in de Advaita wezenlijke kennis genoemd. Alle kennis die je hebt over dingen is goed genoeg voor de wereld; die is goed genoeg om je te bewegen in een objectieve wereld, de wereld van naam en vorm. Maar die kennis is niet voldoende, die is zelfs ruim onvoldoende om te begrijpen waar het in de Advaita om gaat, waar het bij Zelf-realisatie om gaat. Elk gevoel wordt gekend. Elke gedachte wordt gekend. Elke gewaarwording wordt gekend. Voordat er ook maar iets geweten kan worden, moet dat Kennen er dus zijn.

Bijvoorbeeld: je weet dat je luistert, dat je gehoor hebt, dat er dus 'licht' in dat oor zit. Op een gegeven moment merk je misschien dat je gehoor achteruitgaat, of dat je ogen achteruitgaan. Maar datgene waardoor je ziet dat er niet goed mee gezien wordt, is dat Kennen in die ogen. En dat geldt respectievelijk voor alle zintuigen, voor alle gedachten en voor wat je maar wilt. Dus is het volkomen duidelijk dat er een onafhankelijk, volmaakt onschuldig, maagdelijk Kennen in je aanwezig is, dat nooit wezenlijk betrokken is bij wat dan ook. In de Advaita wordt dat het Atman, het Zelf genoemd. En dat is het best gekende op deze planeet. Toch is het tegelijkertijd het minst gekende en geef je de voorkeur aan kennis in objectieve zin.

B: Je kunt dus over de Advaitische kennis niet praten, althans niet direct.

A: Dat is altijd de moeilijkheid geweest van Krishnamurti. Krishnamurti heeft zijn leven lang geprobeerd te praten

in termen van denken en voelen over datgene wat aan denken en voelen voorbijgaat. Nisargadatta vond ik daarin duidelijker. Hij zei: 'Woorden zijn verwijzingen.' Het zijn verwijzingen, maar je mag het woord nooit letterlijk nemen. Het blijft dus een absoluut dilemma om te spreken over datgene waar niet over te spreken is. Maar dat is niet jouw moeilijkheid, dat is de moeilijkheid van diegenen die erover spreken. Jullie moeilijkheid is om de taal die gebruikt wordt, de verwijzingen, te decoderen en de wezenlijke waarde ervan te leren zien en begrijpen. Het is zeldzaam dat mensen kunnen praten over dat wezenlijke zien. Vandaar dat mensen die erover kunnen spreken in India eigenlijk als hoger dan de goden worden beschouwd. De hele traditie van de leermeesters, de goeroes, is gebaseerd op dit fenomeen. Want er zijn duizenden mensen in Europa en in India die dat wezenlijke zien volledig geïntegreerd hebben, maar er geen zinnig woord over kunnen zeggen. Zoals iemand goed viool kan spelen, en waarom dat zo is weet niemand. De taal wordt als voertuig gebruikt om aan de taal voorbij te gaan. Zoals je met de ene doorn de andere doorn uit je voet haalt en ze dan allebei weggooit.

Op een gegeven moment kom je in een situatie waarin geen woorden meer zijn. Dat is onvermijdelijk omdat je wezenlijke thuis voorbij de taal is, voorbij woorden, voorbij gevoel, voorbij gedachte, en gedachte is taal. Gevoel is ook een vorm van taal, subtieler en dieper, maar het is een vorm van taal. Muziek is ook een vorm van taal. Bij het wezenlijke begrijpen gaat het woord 'begrijpen' niet meer op. Geen enkel woord gaat op, maar toch is er die duidelijkheid. Dus is de uiteindelijke *satsang*, de uiteindelijke ontmoeting met de essentie, stilte. Maar stilte, de afwezigheid van geluid, wil niet zeggen dat het wezenlijk stil is. En zo wil het ook helemaal niet zeggen dat het niet stil zou zijn als er geluid is. Wezenlijke stilte

is van een heel andere orde. Wezenlijke stilte is wezenlijk begrijpen, wezenlijk inzicht, wezenlijk kennen.

Je zou bijna kunnen zeggen dat de leermeesters van Jnana, ofte wel Advaita, je uitnodigen om daarin te verdampen, om daarin 'verzeild te raken' (op zijn Nederlands gezegd), om daarin te verdrinken, om daarin te verdwijnen.

B: Het lijkt mij totaal onmogelijk om zonder leermeester...

A: Onmogelijk. Absoluut onmogelijk. Zonder leermeester kun je het wel vergeten. Ook al zegt Krishnamurti dat je geen goeroe moet nemen. Een slechte goeroe kan ook nog een goede zijn. Het is ongeveer hetzelfde als zeggen dat je geboren kunt worden zonder moeder. Kun je tot Zelf-realisatie komen zonder leermeester? Uitgesloten.

B: Je kunt ook niet sterven zonder je lichaam te verlaten.

A: Wanneer je sterft verlaat jij je lichaam niet, maar je lichaam verlaat jou. Denk niet dat je in een lichaam woont; het is precies andersom. 's Nachts ben je je lichaam kwijt, en 's morgens verschijnt het weer in het Bewustzijn, in het Bewuste Zijn, in Kennendheid. Daar verdwijnt het ook weer in. Je zult getuige zijn van je eigen geboorte en je eigen dood. Daarmee bedoel ik niet de schijndood. Denk eraan! Het gaat hier om een wezenlijk sterven van alles wat vals is, wat niet wezenlijk is.

Dit betekent overigens niet dat dingen niet meer belangrijk zijn, dat je geen wasmachine hebt of dat je maar één maaltijd per dag eet. Dat heeft er namelijk niets mee te maken. Laten we dit alsjeblieft goed begrijpen. Dat heeft geleid tot de meest waanzinnige, masochistische technieken. Een leven van onderdrukking heeft niets te maken met Zelf-realisatie. Vanuit die Kennendheid, vanuit

die tegenwoordigheid, is er een volmaakte synchroniciteit met je bestaan. Er is noch ontkenning, noch omarming. Er is dus geen verlangen om in leven te blijven, maar ook geen verlangen om te sterven.

B: Is er geen doel?

A: Nogmaals, elk woord dat erover gezegd wordt moet gezien worden als een verwijzing, niet als een absolute waarheid. Een woord kan nooit absoluut zijn, alleen het Absolute is absoluut. Er zijn geen woorden voor.

B: Kun je als leerling wel iets doen met die woorden? Of gaat dat vanzelf? Is het een proces dat je helemaal niet kunt beïnvloeden?

A: Natuurlijk helpt het heel erg als er een diepe belangstelling is voor deze kwestie. Richt je je op mannen, dan komen er mannen in je leven, richt je je op geld, dan komt er geld, richt je je op meubelen, dan zie je overal meubelen. Ben je op zoek naar een auto, dan zie je overal auto's, richt je je op God, dan krijg je God. En richt je je op Zelf-realisatie, dan krijg je Zelf-realisatie. Op een gegeven moment moet er dus de juiste gerichtheid zijn, en die ontbreekt nogal eens. En de juiste gerichtheid wil zeggen: de juiste benadering. Het is als een vuurtje. Er is een klein vonkje en dat is bijna uit. Zo is de situatie van de meeste mensen, en de leermeester blaast en wakkert dat vuur aan tot het helemaal oplaait. Heilig vuur noemen we het ook wel. Want wie diep graaft, komt essentiële dingen tegen.

Maar we blijven meer geïnteresseerd in het zelfbewustzijn. We zijn geïnteresseerd in alles wat beweegt. We zijn vreselijk gefascineerd door gedachten. We zijn vreselijk gefascineerd door gevoelens, en we blijven het maar in die richting zoeken. Voor Zelf-realisatie is dat

onvoldoende. We geven de verkeerde aandacht aan de verkeerde dingen. Geef de juiste aandacht aan het juiste, en het kan niet anders of dat Zelf begint te bloeien als een begonia die pokon krijgt. Dat kan niet anders. Maar je aandacht is gefixeerd op die andere kennis. Wezenlijke kennis heeft niets met intellect te maken, of met veel weten. Juist niet met veel weten. Zalig zijn de armen van geest. Dus voor de meesten van jullie is er hoop...

B: Is geen aandacht schenken aan de inhoud van je gedachten de juiste aandacht?

A: Men zegt dat aandacht wordt getrokken. Het is een onwillekeurige beweging. Aandacht wordt getrokken naar iets dat beweegt. Als er een televisietoestel aanstaat tijdens het eten, dan kijk je toch, ook al wil je niet kijken. Vroeger vormde het gezin een cirkel, waardoor de aandacht binnen de cirkel bleef. Maar sinds er televisie is, is er een halve cirkel. Dat fenomeen kun je overal observeren. Aandacht richt zich naar alles wat beweegt. Maar er is een Kennen in je dat dit kan waarnemen. Wanneer de aandacht gericht wordt op dat Kennen, dan ben je bij de basis van de kwestie. Dat is wat hier aangereikt wordt.

We hoeven dus alleen maar te zien dat de aandacht zich beweegt. Dat wordt gezien door iets dat niet beweegt. Richt je dus op de beweging van de aandacht. Dat is realiseerbaar voor iedereen. Dat Kennen beweegt nooit. Dat Kennen is bewegingloos, volmaakt stil, volmaakt homogeen. Er zit geen beweging in. Het is zo bewegingloos dat het rotsvast is. Met geen mogelijkheid is daar beweging in te krijgen. Het is de in-grond van elke beweging. Wie zich realiseert dat hij dat Kennen is, is uit het zelfbewustzijn getrokken, uit de identificatie, uit die truc van de aandacht. Hij is uit de truc van verwevenheid gestapt.

B: En de aandacht zelf wordt ook gekend?

A: Natuurlijk! Hoe weet je anders dat je aandacht verslapt? Of dat je je aandacht zo goed ergens bij kunt houden? Dat wordt gekend. Hier gaat het om dat wezenlijke Kennen.

B: Kan het afgeleerd worden om de aandacht steeds op de verkeerde manier te richten?

A: Nee, want elk nieuw aanleren is dezelfde ziekte. Waarom leer je als kind zo vreselijk snel? En waarom wordt dat, naarmate je ouder wordt, steeds moeilijker? Omdat je als kind nog vrij kijkt. Onschuldig. Maar naarmate je ouder wordt, kijk je met kennis en omdat je getraind bent in kijken vanuit conditioneringen en kijken vanuit kennis, zit je in een harnas. Hoe is daaraan te ontkomen? Door te realiseren wat je bent. Dan blijft die kennis nog wel over, maar dat is geen probleem. Het feit dat ik geleerd heb dat twee plus twee vier is, bindt mij niet maar maakt mij ook niet vrij.

B: Is datgene wat bindt de aandacht die steeds ergens naar toe gaat?

A: Wat bindt is dat ik denk dat twee plus twee vier is, of dat ik Alexander Smit ben en dat jij denkt dat je die en die bent, en dat je in Afrika geweest bent. Of dat je pottenbakster bent. Het idee bindt je niet, maar de vereenzelviging met het idee wel. En als iemand dan zegt dat je een heel slechte pottenbakster bent, sta je op je achterste benen en ga je gooien met je potjes. Dat is de terreur van die kennis. Zolang je dat bij jezelf niet ziet, zie je het ook niet bij een ander. Dan is elk woord van een ander over jou van groot belang omdat je zelf ook leeft in de illusie die je jezelf voorhoudt; jij gelooft ook wat die ander zegt en dus laat je je ophitsen of op

andere manieren voor de gek houden. En dan kom je in de sfeer van geloof terecht en ben je bereid achter een vaandel aan te lopen, of desnoods een ander de strot door te snijden, in de naam van God of religie of duivel, of in je eigen naam. Dat kan dus nooit een wezenlijke oplossing zijn voor je existentiële dilemma. En het gaat over niets minder dan dat. Als je tenminste geïnteresseerd bent in een wezenlijke oplossing en niet in iets fragmentarisch. Fragmentarische oplossingen zijn er genoeg.

B: Eigenlijk kun je helemaal niet praten over het krijgen van helderheid.

A: Je kunt erover praten, maar op een gegeven moment betekent het niet zoveel meer. Die helderheid is er op een bepaald moment en die wordt zelfs niet meer verstoord door een of andere gedachte, omdat die gedachte gezien wordt – precies zoals ze is. Zoals dit huis mij niet bindt, maar ook niet vrijmaakt, zo kan geen enkele gedachte mij binden of vrijmaken. Want wezenlijk ben ik vrij, wezenlijk ben jij vrij. Niet het praten over die realisatie of over die verwerkelijking, maar de realisatie zelf is van een ongehoorde schoonheid. En als het voor mij zo is, dan is dat voor jou ook zo, niemand uitgezonderd. De consequentie is dat het aardse paradijs onmiddellijk – dat wil zeggen zonder middel, zonder tussenkomst van iets of iemand – teruggevonden is. Want het was altijd al beschikbaar.

Het verhaal van het aardse paradijs is zo gek nog niet. Men was er naakt, naakt in de zin van niet bekleed met kennis, want als het accent wordt gelegd op kennis alleen, ben je onmiddellijk uit het aardse paradijs. Dan is je naaktheid verdwenen. Nudisten weten dat heel goed. Ga maar eens naakt zwemmen in zee; opeens ben je van banden bevrijd en dat is nog maar een voorproefje. Die

naaktheid is dus heel dichtbij. Uit angst hebben we een kleed omgedaan, ons een persoonlijkheid aangemeten. En op zichzelf is dat nog niet zo'n verschrikkelijke ramp, maar het begint zich nu tegen ons te keren. Het werkt zo destructief dat het ons hele bestaan lijkt te bedreigen. Inclusief de wereld, de objectieve wereld. Het uit zich dus niet alleen in relaties, maar ook in de vervuiling, de hebzucht. Er is voedsel in de wereld in overvloed, maar uit pure hebzucht en angst wordt het niet op de juiste manier verdeeld. Het is een houding, een mentale kwestie. Het ligt allemaal veel dieper, maar er wordt niet naar gekeken.

B: De laatste tijd heb ik iets van: ik ben al dood. Ik ben al dat wat ik ben als ik dood ben.

A: Ja, natuurlijk! 'Je moet het leven verliezen om het te herwinnen', zegt Jezus ergens. En dat is absoluut waar. Je moet je leven verliezen. Als al het valse verdwenen is, blijft waarheid over. Absoluut. Het is altijd zo geweest en het zal tot in eeuwigheid zo zijn. Maar het is geen fysieke dood. En het is ook geen geestelijke dood in de zin van nergens meer belangstelling voor hebben. En het is zeker geen gevoelsdood. Juist door al die malle afweermechanismen van de persoonlijkheid of wat we dan het ego noemen, lijdt je aan een gevoelsdood en vermoord je je potentieel. In allerlei kringen waar men niets begrijpt van deze materie, wordt steeds gezegd: 'Het is zo gevaarlijk want dan heb je geen belangstelling meer voor de maatschappij.' Niets is minder waar. Die zogenaamde belangstelling voor de maatschappij is niets anders dan een uitvlucht. Kijk maar naar al die malle figuren op de televisie. Het Amsterdamse tv-kanaal bijvoorbeeld is niets vergeleken bij je potentieel met zijn miljarden kanalen. Dat is pas open voor alles. Laatst was er iemand

hier die zei: 'Ik kom hier met een open mind'. Maar je kunt nooit met een 'open mind' komen. De 'mind' is per definitie gesloten. Hoe open ook, het blijft een tunnelvisie. Bewustzijn is alomvattend. Bewustzijn, of dat wat je wezenlijk bent, je tegenwoordigheid, is de beschikbaarheid en de openheid voor alles. En dat ben jij. *Tat tvam asi*. Niets minder. Ik zou met minder geen genoeg nemen hoor!

B: Waarom nemen we met minder genoeg?

A: Geen idee. Misschien heb je geleerd braaf te zijn. Ik ken het verschijnsel niet, ik heb nooit met minder genoeg genomen. Je moet een beetje spiritueel hebzuchtig zijn, denk ik. Nisargadatta testte mij ook weleens, dan zei hij maar wat. 'Dat kan helemaal niet, dat is waanzin wat u nu zegt,' zei ik dan. En dan ging hij pas echt aan de gang. Jullie nemen genoeg met speelgoed.

B: Onderscheidt het Kennen ook wat speelgoed is en wat niet?

A: Vandaaruit gezien is al het objectieve speelgoed. Het Kennen kent alle verschijnselen in het lichaam. Heb je weleens een baby geobserveerd? Een van de meest wonderlijke fenomenen vind ik altijd dat zo'n klein handje, als er jeuk is, precies het plekje weet te vinden. Hoe kan dat? Het wordt gekend.

Dus het Kennen is van het allereerste tot het allerlaatste moment aanwezig. Dat is datgene wat je nooit verlaat. Ga dus af op wat je nooit verlaat. En wie in dat Kennen woont, is Zelfgerealiseerd. Dat is nu al zo, je bent je er alleen niet bewust van. De bewustwording van dat feit is de wezenlijke bewustwording. Wil je een wezenlijke, essentiële oplossing, richt je aandacht dan niet langer op het speelgoed van de bewustwordingsindustrie. Wil

je het wezenlijke, wil je wezenlijk begrijpen, wil je wezenlijk zien wie je bent, dan kom je toch bij een Advaita-leermeester terecht. Daar is geen ontkomen aan. Zelfs de *kundalini*-man of de *kundalini*-vrouw met grote *siddhi*'s of wat je maar wilt, komt uiteindelijk bij een Advaita-goeroe terecht. Ze komen uiteindelijk bij een Jnani. Ze moeten het verhaal in ieder geval één keer horen. Ook Ramakrishna moest kennis van Advaita nemen voordat hij het wezenlijk begreep. En dat geldt voor iedereen. Ik heb in deze traditie nog nooit gehoord dat iemand het helemaal gezien had zonder de begeleiding van een leermeester.

B: Hoe komt het dat je weet dat je het gezien hebt, maar dat je dan toch weer terugvalt in de toestanden van daarvoor?

A: Omdat je het een aantal keren moet horen. Je moet het een aantal keren zien, tot het zo duidelijk is dat het je niet meer verlaat. Door het feit dat het je niet meer verlaat weet je of Zelf-realisatie heeft plaatsgevonden. De enige die weet of je het gezien hebt, ben jij.

(5 mei 1987)

Bewustzijn: je ware potentieel

BEZOEKER: Is wezenlijke kennis in feite alleen het waarnemen van wat verschijnt en verdwijnt in het Bewustzijn?

ALEXANDER: Datgene wat er altijd is, wat mij nooit verlaat, wat onveranderlijk aanwezig is, heeft recht op de naam 'Ik'. Al het andere – ik loop, ik sta, ik voel, ik denk, ik heb gisteren dit gedaan, ik heb gisteren dat gedaan, ik ben die en die, ik heet zus en zo – is veranderlijk. Maar datgene wat dit alles kent, is het onveranderlijke Kennen in de veranderlijke kennis.

B: Maar dan is er toch geen 'ik', noch een 'jij', noch wat dan ook?

A: Ik ben blij dat je het zelf zegt. Natuurlijk! Heel diep in je hart weet je dat ook. Een ego of een zelfbewustzijn is een biljartbal; die 'ikken' zijn als biljartballen die botsen en weer uit elkaar gaan. Maar door dat wezenlijke Kennen kun je in elkaar vervloeien. Dat wezenlijke Kennen is liefde, een ander woord voor liefde. Dat kun je nergens lokaliseren. Daarom zeg ik: Bewustzijn is nergens te lokaliseren. Zodra je iets lokaliseert, heb je het tot een object gemaakt. Zelfs zeggen dat Bewustzijn allesdoordringend is, is niet correct omdat dat veronderstelt dat er nog iets te doordringen is buiten het Bewustzijn. Ik zeg weleens: het is nergens niet. Het is niet beperkt. Vóór

mij is oneindige ruimte, achter mij is oneindige ruimte, in mij is oneindige ruimte; oneindig, het kent geen einde. Waarom? Omdat het de beschikbaarheid is. Dat is Brahman, het allergrootste potentieel. Daaruit wordt alles geboren, daarin manifesteert zich alles, en daarin sterft alles.

Een ander woord ervoor is God. Maar we hebben van God natuurlijk een concept gemaakt, een mijnheer of een mevrouw. God is noch vrouwelijk noch mannelijk, maar is datgene waar man of vrouw en al die fenomenen zich in manifesteren. Er is dus geen sprake van dat je dat kunt lokaliseren. De plek Jan is een plaatsaanduiding voor een fenomeen. Maar wat Jan is, kan Jan nooit weten en ik kan het ook nooit weten. Toch wordt er wel iets geweten. En dát Weten is het enige dat recht heeft op de naam 'Ik'. Dát mag je 'Ik' noemen, omdat dat je nooit verlaat. Dus jij, en iedereen die hier zit, inclusief de spreker, komen allemaal voort uit dat Bewustzijn, worden allemaal waargenomen door dat Bewustzijn en verdwijnen in dat Bewustzijn. Want iets wat daaruit voortkomt, kan niets anders zijn dan dat waar het uit voortkomt. Dit realiseren in elke handeling en in elke niet-handeling, is Zelf-realisatie.

B: Is dat 'Zijn'?

A: Dat is 'Zijn'.

B: Er is dus geen 'ik', maar een 'Zijn', en er is geen concept aan verbonden?

A: Als er een concept aan verbonden is, maakt dat concept me niet vrijer, maar het bindt me ook niet. Als ik een olifant zie langskomen, dan heb ik geleerd daar een concept van te maken en te zeggen dat het een verschijnsel met een slurf is. Maar het concept bindt mij niet en het maakt

me ook niet vrij. Ik kan het concept best goed gebruiken. Als concept. Maar ik moet niet denken dat ik daardoor een olifant werkelijker of beter zie en begrijp. Je kunt Gods tegenwoordigheid in alles zien: in de olifant en in de boom en uiteraard ook in de mensen, omdat er niets anders is dan die tegenwoordigheid. Het woord *Vedanta* betekent 'het einde van het kennen': er is niets meer te objectiveren. En als er niets meer te objectiveren is, val je in jezelf.

B: Er is dat 'weten', en tegelijkertijd is er nog steeds die afgescheidenheid. Wat is dat? Gewoonte? Geheugen?

A: Het is voorstelbaar dat de persoonlijkheid, de schijn-gestalte, natuurlijk nooit zomaar haar plaats wil afstaan. Tot het laatst toe blijft het zelfbewustzijn alles omarmen wat maar een schijnzekerheid geeft. Wat heel goed helpt is de verwijzingen die je krijgt, of datgene wat je inspiratie geeft, te volgen en in die richting te volharden tot het duidelijk is.

Ik heb eens een film gezien van Walt Disney en daarin kwam een engeltje langs met een toverstafje en daar kwamen allemaal sterretjes met stralen uit, en dan voelde iedereen zich heerlijk. Dat wilde ik ook wel, zo'n stafje. Maar zo werkt het niet. Het moet dus echt gezien worden door die plek die Kees heet of de plek die Bert heet of de plek die Ineke heet. En de realisatie van de een heeft niets te maken met de realisatie van de ander. Mijn realisatie staat in geen enkele relatie tot wat jij dient te zien. Het delen van die helderheid, de inspanning die wederzijds gedaan wordt, is natuurlijk het mooiste wat je in je leven mee kunt maken. Al het andere is een hobby; dit is essentieel. Als je dit mist, mis je alles. Dan mis je eigenlijk de hele zin van je bestaan. Zo zie ik het. Zo dramatisch stel ik het. Want de grootste vreugde

en de mooiste vakantie en het hoogste wereldse genot is donkere nacht vergeleken bij die helderheid waarnaar hier verwezen wordt. Waarom? Omdat dát je wezenlijke thuis is. Daar kom je vandaan, daar ben je in, en daar ga je naar toe.

Het is van wezenlijk belang dat die realisatie zo snel mogelijk gebeurt. En angsten of andere dingen zijn geen argumenten om er niet mee door te gaan. Je moet erop afgaan. Je moet niet weglopen voor angsten, maar ernaar toe gaan en ze gewoon onderzoeken. Maar je hebt natuurlijk geleerd om weg te lopen voor angst, ook al heb je weleens gehoord dat je dat niet zou moeten doen. Je moet er niet voor weglopen, je moet er niet voor blijven staan, je moet erop af! Je moet het opzoeken. Is er angst? Ga maar onderzoeken hoe die in elkaar zit. En niet zeuren dat je trilt van angst, dat is van geen enkel belang. Wees een beetje moedig! Is er een grommende hond, loop dan niet weg, loop naar hem toe, dan loopt hij weg. Maar als je hard gaat lopen denkt die hond dat je met hem wilt spelen. En dat denkt angst ook. Ben je op de loop voor angst? Dan komt ze achter je aan, want ze denkt dat je wilt spelen.

B: De pijnlijkste angst is afgescheiden te zijn van mijn eigen liefde.

A: Het is een schijn-afgescheidenheid. Je hebt een keer geleerd dat er ergens schrikdraad is, maar dat is allang opgeruimd. Toch ben je nog steeds bang dat je zult schrikken. Waar je het meest van schrikt is inzien wat een verspild leven je geleid hebt. Als je eenmaal ziet hoe het echt in elkaar zit, zegt bijna iedereen: wat heb ik in godsnaam uitgespookt in mijn leven. Als je dat op je dertigste ontdekt, is het natuurlijk niet zo verschrikkelijk, maar er zijn ook mensen die dat pas op het laatst

ontdekken, en dat is een beetje zonde.

Ga naar de kern. Maak je niet druk over die afgescheidenheid. Zie die Kennendheid in alles, dan verdwijnt die afgescheidenheid vanzelf. Dat kan niet anders.

B: Ik wil iets vragen over die ruimte, dat 'niet-iets' waar we een keer over gesproken hebben. Hoe kun je het onderscheid zien tussen het Bewustzijn en die ruimte, want Bewustzijn beschouw ik ook als een soort ruimte.

A: Ja, een ruimte waarin dingen verschijnen. Soms wordt Bewustzijn geassocieerd met *akasha*. Akasha is een ander woord voor ruimte, maar ruimte is nog te beperkt in vergelijking met Bewustzijn. Het concept ruimte is nog eng en benauwd vergeleken met Bewustzijn.

B: Kan die ruimte zowel donker als licht zijn?

A: Ja, natuurlijk. Dat maakt helemaal niets uit. Als je in een donkere kamer komt en je ziet niets, dan is er dus een bepaald licht waardoor je ziet dat het donker is. 'Ik zie niets,' zeg je dan. Maar wie ziet niets? Er moet dus een bepaald licht zijn; het is geen fysiek licht. We noemen dat het licht in het Bewustzijn; datgene wat ziet dat je het licht bent in die duisternis. Het licht in de duisternis, maar ook in het licht. Bewustzijn staat dus helemaal los van wat dan ook. Het is de Kennendheid in de dingen. De Kennendheid van duisternis, van licht, van goed, van kwaad; de voorwaarde dus, of de in-grond in de dingen. Christus zegt ergens, en dat is een heel mystieke uitspraak: 'Ik ben het Licht der wereld.' Niet dat hij het enige lichtje was – dat zijn we allemaal – maar hij realiseerde het zich heel goed.

B: Hoe moet ik me dat licht voorstellen?

A: Waarom is dat een probleem? Kijk naar wat er is.

Dat licht is niet waarneembaar. Waarom niet? Omdat het het waarnemen zelf is.

Hoe dichterbij de essentie je komt, des te maller worden de woorden, en des te minder dekt de vlag de lading. Geen enkele vlag dekt de lading. Bewustzijn is zonder vlag. Wie naar de essentie gaat, ziet de essentie. Houd je alleen bezig met essentiële zaken. Hoe je leeft, doet er ook niet toe. Al leef je als een boef, het doet er niet toe. Het heeft er niets mee te maken. Als je als een heilige leeft, als dat je hobby is, ook goed. Dat heeft allemaal niets met Zelf-realisatie te maken. Wij denken altijd nog dat Zelf-realisatie een soort braaf leven leiden is, of een rebels leven, of een alert leven. Dat heeft er helemaal niets mee te maken.

B: Als het zo is dat we allemaal eigenlijk Bewustzijn zijn, vanwaar dan die inspanning van ons allemaal?

A: Ja, dat is volkomen waanzin. En ik raad jullie ook sterk aan om daarmee op te houden. Dat is mijn enige inspanning. Als je de illusie van het zelfbewustzijn doorziet, ben je aangesloten op het grote licht. Dat ben je nu al, alleen is de illusie van het zelfbewustzijn zo groot, dat het lijkt alsof het niet zo is.

B: Wat ik zo fascinerend vind, is dat er dus geen privé-bewustzijntje is.

A: In zekere zin heb je dat dus wel, namelijk een privé-zelfbewustzijn. En dat is uitstekend om de straat over te steken, goed genoeg voor alle dingen in de wereld. Maar tegelijkertijd moeten we ons realiseren wat we wezenlijk zijn. Dan verloopt je leven op een natuurlijke manier. Zoals de natuur het geordend heeft.

B: Zijn ervaringen belangrijk?

A: In de Advaita wordt aangeraden geen enkele ervaring op te eisen als het Uiteindelijke. En nooit te doen alsof jij die ervaring hebt. En dat is een heel verstandige tip, want er zijn duizenden mensen die stranden op heel mooie ervaringen, of ophouden door wat minder mooie, nare ervaringen. De Advaita gaat door totdat dat Ene gezien wordt 'dat geen tweede kent'.

B: Is de essentie alwetend?

A: Ja, maar niet in de verkeerde zin van het woord. Je hebt bepaalde mensen die een piek-ervaring hebben en dan denken dat ze alles weten. Die alwetendheid is een soort voorproefje van Zelf-realisatie, maar gekoppeld aan het zelfbewustzijn. Dan gaat het zelfbewustzijn die ervaring opeisen en krijg je grootheidswaanzin. Vervolgens denkt het zelfbewustzijn: ik kan alles, ik weet alles, enzovoort.

B: Maar het kán oorspronkelijk zijn?

A: Beslist. Je weet dingen waarvan je denkt: hoe kan ik dat nu eigenlijk weten? Dat zit heel diep in je. Het zou zelfs kunnen dat alles in de genen opgeslagen ligt. Het is heel goed mogelijk dat de hele wetenschap, en alles wat er op deze aarde gebeurt, genetisch wordt doorgegeven. Als manifestatie. En dat het zich in die spiegel van het Bewustzijn kan manifesteren. Het is mogelijk dat ons potentieel niet helemaal naar buiten komt doordat we zo geblokkeerd zijn door al die malle ideeën die we hebben. Het is heel goed voorstelbaar dat alle informatie genetisch opgeslagen ligt, als in een enorme computer, maar dat we er niet bij kunnen. Want de ongehoorde intelligentie die wij wezenlijk bezitten wordt beknot doordat we binnen die hersenorganisatie volslagen geblokkeerd zijn. Dat begint al heel vroeg. Ik kan me voorstellen

dat ongeblokkeerde mensen tot gigantische parels kunnen worden. En dat is het aardige met mensen. Als een hond geboren wordt, gaat hij als een hond dood. Als een aap geboren wordt, gaat hij als een aap dood. Maar een mens wordt als mens geboren en kan als een Boeddha sterven, óf als een Mussolini – dat kan ook. Maar het potentieel is er. Dat heeft een Mozart, een Bach opgeleverd. Wanneer je kijkt waar het is misgegaan, dan zie je dat het potentieel niet naar buiten kan komen doordat je, emotioneel of psychologisch, geblokkeerd bent. Dus die doorstroming is van groot belang. Maar zoals ik het zie, moet je bij de kern zijn.

B: Heeft het oplossen van die blokkades met Zelf-realisatie te maken?

A: Het is een cadeau erbij! Als de Zelf-realisatie heeft plaatsgevonden, vindt er doorstroming plaats. Ook energetisch.

B: Wat bedoelt u met energetisch?

A: Doorstroming naar de subtielere gebieden, de subtielere lichamen. Helderzienden kunnen zien of iemand Zelf-gerealiseerd is of niet. Maar het accent wordt zo sterk op die blokkades gelegd en men gelooft dat die blokkades een belemmering zijn voor Zelf-realisatie. Zo kom je er niet uit natuurlijk. Zoals wanneer een arts tegen een alcoholist zou zeggen: 'U kunt pas bij me komen voor genezing als u niet meer drinkt.' Maar dat is nu juist het probleem! Of hij zegt tegen iemand die slecht slaapt: 'Ik begin niet aan u te werken voordat u goed slaapt.' Dat is waanzin.

B: Dat diepe weten, Jnana, is dat kennis die er alleen maar in een moment is?

A: Nee, want tijd wordt ook gekend. Tijd is ook een optische illusie. Dat wezenlijke Kennen, Jnana, staat buiten tijd. Daarom wordt dat Kennen nooit geboren en kan het niet sterven. Want geboren worden en sterven zijn tijdgebonden fenomenen. Dat wat gekend wordt, kan sterven. Een lichaam kan sterven, maar Jnana kan niet sterven. Dat Kennen is nooit geboren, want het staat buiten tijd en ruimte. Iets dat buiten tijd en ruimte staat kan niet sterven, kan niet geboren worden.

B: Ik kan geen relatie leggen met het woord kennen en...

A: Je moet ook geen relatie leggen met het woord, je moet relatie leggen met het Kennen. Maak ik me duidelijk? Dat Kennen staat buiten tijd en ruimte, want tijd en ruimte worden gekend door iets dat buiten tijd en ruimte staat. Ruimte en tijd kan ik alleen maar zien als ik erbuiten sta. Hoe kan ik tijd kennen? Omdat er iets tijdloos tegenover moet staan. Het wezenlijke Kennen is tijdloos, dat staat buiten tijd en ruimte. Dit is heel essentieel, want je kunt eigenlijk niet spreken van Zelf-realiseren als je de hele problematiek van tijd en ruimte niet goed hebt doorzien. Geheugen, tijd en ruimte zijn de laatste drie obstakels voor Zelf-realiseren.

Als je 's morgens wakker wordt, moet je op een klok kijken om te weten hoe laat het is. Dan denk je dat je weet hoe laat het is. Maar dat wat ziet hoe laat het is, dus datgene wat de tijd kent, staat buiten tijd en ruimte. Ook buiten ruimte. Hoe kan ruimte de ruimte meten?

B: Kun je dat eigenlijk niet alleen in negatieve zin zien? Dat je ziet dat tijd bijvoorbeeld iets kunstmatig is?

A: Natuurlijk! Het is een oefening. Het is een manier van denken. Tijd is een functie van het denken. Herhaling. Er lijkt dag en nacht te zijn. Omdat er verschil is. Alles

is een verschilsubject: is iets groot of klein? Dan moet je het naast iets anders zetten. Tijd en ruimte worden beide waargenomen door iets dat voorbij tijd en ruimte is, en dat is dat Kennen. Daarom heb je ook dat eeuwigheidsgevoel in je. Maar je projecteert het op dingen die niet eeuwig zijn.

B: Ik kan me dat zo moeilijk voorstellen. Volgens mij bestaat Bewustzijn alleen maar in relatie met je lichaam. Als dat er niet meer is, is er helemaal niets meer. Als ik bijvoorbeeld slaap, dan is er helemaal niets meer.

A: Dat is een gezaghebbende uitspraak! Want hoe weet je dat je lekker geslapen hebt?

B: Dat weet ik daarna.

A: Is dat zo? Hoe weet je dat je niet goed geslapen hebt?

B: Doordat ik steeds weer wakker word.

A: Ja, maar hoe weet je dat je rustig en diep geslapen hebt? Hoe kun je weten dat je heel diep geslapen hebt? Want slaap is natuurlijk heel wonderlijk. Je kunt diep slapen, je kunt heel licht slapen, je kunt als een blok slapen. Maar hoe weet je nu dat je heel diep hebt geslapen? Je zegt: dat weet ik erna. Nee! Er moet iets geweest zijn wat dat geregistreerd heeft. En dat is er ook; dát is namelijk dat Kennen. En dat Kennen is er in de waaktoestand, het is er in de droomtoestand, en het is er in de diepe droomloze slaap. Want hoe kun je weten dat je gedroomd hebt? Dat Weten of Kennen transcendeert die drie toestanden. Wie dat weet, weet alles.

Kijk of het waar is wat ik zeg. Onderzoek het. Dan zul je zien dat er iets in je is dat weet dat jij goed of slecht geslapen hebt. Probeer dat eerste moment te zien. Zie hoe die wereld geboren wordt. Eerst is er dat object-

loze Bewustzijn, en dan komen de objecten. Dat is geheugen. Het objectloze Bewustzijn zonder geheugen is er al voordat er wat dan ook gebeurt. Dat heeft je nooit verlaten. Daarin verschijnt de droom, daarin verschijnt de droomloze slaap, daarin verschijnt de waaktoestand. Als je dit in de waaktoestand al kunt zien, is dat natuurlijk geweldig. Dan ga je het ook in de droom zien en vervolgens ga je het ook in de diepe droomloze slaap zien. Dan is het niet ver meer naar het land van verlichting. Het land van alle liefde.

B: Zijn er voorwaarden om te 'zijn'?

A: Nee. Je bent al. Wat kun je doen om niet te zijn? Je moet vreselijk veel doen om niet verlicht te raken. Het niet te zien, dat is het grootste werk. Dat vereist ongelooflijk veel inspanning. Er is geen enkele voorwaarde om te zijn wat je bent. Niet te zijn wat je bent – dát is een werk!

B: Heeft het enige zin om de dingen mentaal te begrijpen?

A: We zijn allemaal getraind in logisch denken; mannen iets meer dan vrouwen. Als iets logisch is, geeft dat een soort bevrediging. Het past binnen een bepaald raamwerk. Het maakt iets kloppend, het maakt iets heel. De puzzel past, maar het is geen wezenlijk inzicht. Wezenlijk inzicht is vaak niet eens logisch. Een wezenlijk diep zielsinzicht heeft niets met verstand te maken. Ook niet met gevoel. Sommige mensen hebben er een leven voor nodig en bij sommigen gaat het snel. Het is van essentieel belang dat je je eigen raadsel oplost. Als dat niet opgelost is blijf je zoeken naar oplossingen op het mentale niveau en dat geeft uiteindelijk geen bevrediging.

B: Leeft het verlangen naar wezenlijk inzicht in ieder mens?

A: Van de honderdduizend mensen is er één die zich afvraagt waarom hij bestaat. En van de honderdduizend mensen die zich afvragen waarom ze bestaan, is er één die tot wezenlijk weten komt. Dit ter aanmoediging...

B: Wat ik ben, kan ik niet kennen. Waar blijft dan de kenner?

A: De kenner is het meest dichtbij en daarom kijk je eroverheen. Het is net als met de ogen. Ik kijk via de ogen naar buiten, maar de ogen kunnen de ogen niet zien, en toch is er kijken. De oren kunnen de oren niet horen, en toch is er gehoor. En zo is er kennen, maar de kenner kent zichzelf niet. Kan zichzelf ook nooit kennen, want die kan niet tot object gemaakt worden. Zoals de ogen en de oren zichzelf niet tot object kunnen maken.

B: Ik zie dat ik dat toch steeds weer wil proberen.

A: Ja, en wij raden je sterk aan dat niet meer te doen. Dat is het spirituele onderricht dat hier gegeven wordt. Als er iemand tegen spiritualiteit is, dan ben ik het. Als er iemand tegen godsdienst en religie is, dan ben ik het. Als er iemand tegen spiritueel zoeken is, dan ben ik het wel. Vandaar dat ik het jullie onmiddellijk en duidelijk zeg. Ik ben een groot tegenstander van alle spiritualiteit. Het zoeken naar het Zelf is een absoluut absurd en pervers fenomeen. En toch wordt zoeken en spiritueel bezig zijn gezien als iets bijzonders! Helemaal niet. Doffe ellende is het.

De mogelijkheid is er, het potentieel is er, om het wezenlijke te zien. En ik weiger in de rij te gaan staan van mensen die zeggen dat het zo moeilijk is, dat je er een miljoen jaar voor nodig hebt. Als ik het kan, dan kunnen jullie het ook, want de meesten van jullie zijn

intelligenter, briljanter en gevoeliger dan ik. Wat weerhoudt je?

B: Is de staat die ik als kind had, voordat ik me afvroeg wie ik was, hetzelfde als mijn wezenlijke natuur?

A: Ja. De omgeving oefent druk uit, probeert je iets anders wijs te maken dan wat je als kind onmiddellijk ziet. Toen ik acht jaar was, was het voor mij net zo duidelijk als nu. Alleen de druk van de omgeving was zo hevig dat ik op een gegeven moment dacht: ben ik nou gek of zijn zij het? Maar de druk van de omgeving is groot want je bent sociaal, emotioneel en financieel volnaakt afhankelijk van het genoegen van de familie, van de school, enzovoort. De leraren op school zouden de hoogste dingen in ons moeten stimuleren, maar ze leven hun laagste frustraties uit op de kinderen. Daar kunnen dus alleen maar gefrustreerde politici enzovoort uit voortkomen. Dat we allemaal nog min of meer normaal functioneren is voor mij een wonder.

B: Ik herinner me niets van de periode voordat ik me afvroeg wat de zin is van het bestaan.

A: Je herinnert je dat niet omdat het geen sporen naliet. Precies op het moment dat je zelfbewustzijn geboren wordt, laat het sporen na. Elk zelfbewustzijn laat sporen na. Een kind dat gelukkig is, weet niet dat het gelukkig is. Een kind dat ongelukkig is, weet dat het ongelukkig is. Wat wezenlijk is, laat geen sporen na. Traumatische ervaringen laten sporen na. Daar kun je na dertig jaar nog met tranen in je ogen over praten. Maar diepe momenten, momenten van extase en geluk, laten geen sporen na. Want *dan ben je er niet!* Als je hier bent geweest en je weet niet meer wat er gezegd is, dan is dat een goed teken. Wezenlijke communicatie laat geen enkel spoor

na. Daarom zeg ik ook zo vaak dat wat hier gezegd wordt je geen voordeel zal opleveren in de zin van materieel voordeel; er valt hier niets van materiële waarde naar je toe te trekken.

B: Waar blijft wat er gezegd wordt dan?

A: Het wordt gezien in dat Bewustzijn. Als het gezien is, wordt Bewustzijn zelf gezien en is er Zelf-realisatie. Maar ieder mens laat zich daarna weer regelmatig insneeuwen. Totdat ook dat niet meer gebeurt. Dan blijft die helderheid over. En wie met die helderheid kan luisteren, luistert echt. Dan wil je niets meer hebben. Dan is er wezenlijke ont-moeting. Omdat er echt niets meer moet. Dat is het mooiste wat er is.

(7 mei 1987)

Vrij zijn van conditionering is een onmogelijkheid

BEZOEKER: Mijn karakter bestaat grotendeels uit conditioneringen. Die zijn er gewoon. Blijven die ook doorgaan na Zelf-realisatie?

ALEXANDER: In onze traditie laten we de hele karakterconditionering totaal met rust. Er is geen enkele belangstelling voor die conditionering, aangezien we niet geloven in verandering. De wezenlijke verandering is zien wat je wezenlijk bent, en dan zal die conditionering je de nek niet breken. Dan is er volledige aanvaarding.

B: Je hoeft dus geen energie te stoppen in het willen veranderen van jezelf.

A: Volledige aanvaarding betekent dat er op geen enkele manier meer sprake is van ingrijpen of willen veranderen, en daarmee ben je aangesloten op dat grote licht. Alles schikt zich dan naar jouw natuurlijke staat. Het idee dat je van conditioneringen moet afkomen, is op zichzelf een conditionering. Dat is verkeerd begrepen Advaita. Conditionering is geheugen. Als je autorijdt, ben je geconditioneerd. Als je Nederlander bent, ben je Nederlands geconditioneerd. Iemand die zijn geheugen verliest, herinnert zich bijvoorbeeld niet dat hij getrouwd is en kinderen heeft. De consequentie die je hieruit kunt trekken

is dat ook liefde en relaties en dergelijke gekoppeld zijn aan het geheugen. Het geheugen is verantwoordelijk voor de richting en de inhoud van het bewustzijn. Het enige dat je dus kunt doen is ontdekken dat er een helderheid in je is die kan leren van situaties. Dat noem ik 'de dingen hun verhaal laten vertellen', vanuit die helderheid. En het kan niet anders of alle krampen – spanningen, fricties, negativiteit – ontspannen zich. Zo louter je jezelf en kom je steeds dichterbij het potentieel dat je bent. Op een gegeven moment ontdek je dat je van niemand meer afhankelijk bent, dat alles zich op een heel natuurlijke manier kan manifesteren en gezien wordt. Dan is er een echte balans, echte harmonie.

Vrij zijn van conditionering is onmogelijk. Je kunt alleen vrij zijn van het idee dat een conditionering je bindt, of je vrijmaakt. Een conditionering kan je noch binden, noch vrijmaken. Dát is wezenlijke vrijheid. Dit in tegenstelling tot therapieën en dergelijke, die tot een catharsis kunnen leiden, maar niet tot wezenlijk inzicht.

B: Gisteren sprak u over 'het Ene dat geen tweede kent'. Ik ken eigenlijk alleen maar het tweede, want het Ene kan ik niet zien. Daar kan ik me ook geen voorstelling van maken. Toch probeer ik dat steeds weer.

A: Ja, tot het zo duidelijk is dat dat niet kan, dat het fenomeen zichzelf elimineert. Dan houd je ermee op. Vandaar dat het steeds gezien moet worden, steeds herhaald moet worden.

Er is nog een fenomeen. De meeste mensen denken dat Zelf-realisatie een soort bliksemingslag is. Ze zitten te wachten op een soort totale verandering, maar dat kun je vergeten. Dat zal niet gebeuren, want elke bliksemingslag en elke verandering wordt waargenomen door dat Ene dat geen verandering kent. Je kunt aan het ver-

anderen blijven, maar datgene wat onveranderlijk is, moet gezien worden *in* de verandering. En dat bindt je niet; dat is niet iets waarvan je wakker ligt. Lig je er wel wakker van, dan heb je het niet goed begrepen.

B: Zijn er echt geen technieken voor nodig?

A: Een techniek is een voorwaarde om niet te zijn wat je bent. Je zou kunnen zeggen dat een techniek een soort voorbehoedmiddel is, zoals ook een filosofie of een religie een voorbehoedmiddel is. Elke voorwaarde is niets anders dan een rationalisatie om niet onmiddellijk te zijn wat je bent. Om jezelf te zijn heb je geen technieken nodig.

B: Maar een techniek of een therapie kan toch bepaalde dingen in je opruimen?

A: Nee. Opruimen is een absurd idee. Wat moet er in je opgeruimd worden?

B: Blokkades.

A: Blokkades? Blokkades zijn een excuus. Door aandacht te geven aan blokkades, blijf je geblokkeerd. Je geeft het monster voedsel en daardoor wordt het steeds groter. Dat is de verkeerde aandacht.

B: Het is nog niet mijn ervaring.

A: Dat komt wel. Leer de wetmatigheden in je bestaan te zien. Als een kind zijn hand in het vuur steekt, dan zegt het vuur niet: 'Oh, het is een kind, ik zal mijn hitte even terugtrekken.' Nee. Vuur - hand - pijn is een wetmatigheid. Die wetmatigheden hoef je alleen maar te ontdekken. Vanuit het Zelf, vanuit *Atman*, kun je alle wetmatigheden tot je laten doordringen. Dan voeg je je in de cadans van het bestaan. Elk niet-invoegen is verzet, afweer, persoonlijkheid, ego, blokkade. Je blijft het mon-

ster voeden als je aandacht gaat schenken aan die blokkades. Er komt geen einde aan gedachten, er komt geen einde aan gevoelens, en elke stimulans die je geeft aan gevoelens en gedachten creëert nieuwe werelden van gevoelens en gedachten.

Als je even goed kijkt, dan zie je dat het enige kapitaal dat je hebt **NU** en **HIER** is. Voor de rest ben je absoluut bankroet. Het grootste geschenk is dat **HIER-en-NU**-moment. Daar kun je niet uit. Mensen vragen weleens: hoe kom ik in het hier-en-nu? 'Hoe kom je eruit?' vraag ik dan. Je kunt er helemaal niet uit. Dat is het enige dat je hebt. Verwacht ook geen Zelf-realisatie in de toekomst. Het is **NU**.

B: Toch blijf ik het gevoel houden dat er een laatste moment is...

A: Waarin je ziet dat het nergens naar toe gaat en dat het altijd hier en altijd nu is.

B: En daar schijnt dan een leermeester voor nodig te zijn...

A: Dat schijnt niet zo, dat *is* zo. Die man ontnemt je alles. Zodat je nergens meer naartoe kunt vluchten, en dat **NU** zich aan je openbaart.

B: En toch spreekt u weleens over 'later'.

A: In tijd en ruimte, maar in werkelijkheid is er geen 'later'.

B: Maar zit ik hier dan over vijf of acht jaar nog te luisteren? Er moet toch een laatste keer zijn?

A: Je zit alleen **NU** te luisteren. Tijd en ruimte worden waargenomen door iets wat buiten tijd en ruimte staat. En dat is nu toevallig wat ik ben en wat jij bent. Er

is niets in mij wat bijvoorbeeld achtendertig jaar oud is. En in jou ook niet. Zelfs fysiek niet, want elke zeven jaar hebben we een volmaakt ander lichaam. Wat ik wezenlijk ben, is tijdloos. Dat is zelfs absoluut ruimteloos. Dat noem ik de absolute beschikbaarheid, of de absolute liefde. Op de bodem van je hart ben je die liefde, die beschikbaarheid. Gedraag je daar dan ook naar, zou ik zo zeggen. Of nog leuker: laat je dragen door die liefde of door die beschikbaarheid. Dan leid je een spontaan leven, en kijk dan maar eens wat daar allemaal in gebeurt!

(14 mei 1987)

35

Het loslaten van het bekende

ALEXANDER: Er zijn twee soorten kennis: zelfkennis in de zin van kennis van de verschijnselen en gebeurtenissen binnen het zelfbewustzijn, het individuele bewustzijn, het 'ik', en wezenlijke zelfkennis. Over dit laatste hebben we het hier. Ik zeg dat wezenlijke zelfkennis op de eerste plaats komt. Daarna wordt zelfkennis op het gebied van de verschijnselen vanzelf duidelijk. Zo is het, en niet andersom. Jullie willen nog steeds zicht krijgen op alle fenomenen, maar hier is het precies omgekeerd. Als die Zelf-realisatie een feit is, dan kan de wereld der verschijnselen geen problemen meer opleveren. Zonder Zelf-realisatie krijg je nooit duidelijkheid op het gebied van de verschijnselen. Daarom zeg ik: eerst Zelf-realisatie. Daarna is inzicht in de verschijnselen een cadeau erbij. Jullie leggen nog steeds het accent op zelfkennis in de sfeer van het 'kennen van je persoonlijkheid' en daar zie ik geen enkele oplossing. Ik zie daar alleen maar nog meer problemen. Wie zijn aandacht daarin investeert, investeert in een failliete inboedel. Daar komt geen einde aan.

BEZOEKER: Het voelt voor mij als de omgekeerde wereld aan. Als u dit zegt, denk ik: dat kan toch niet. Toch begrijp ik wel wat u zegt.

A: Begrijp goed dat er een diepgeworteld waardensysteem in ons denken leeft dat zegt: 'Dit is goed, dat is niet goed.' Je zult mij nooit horen zeggen dat de wereld der verschijnselen of het zelfbewustzijn niet goed zijn. Ik heb alleen gezegd dat daarin geen absolute vrijheid te vinden is. Ik eet ook gewoon een boterham met hagelslag – en dat is de wereld der verschijnselen – maar het verschil is dat ik er geen conflict mee heb. Ik heb geen enkel conflict met wat voor object dan ook. Ik wil dat het jullie duidelijk is dat het hier niet gaat om de wereld der verschijnselen. Toch gaat alle aandacht daar naartoe. Die wereld heeft een bepaalde aandacht nodig, dat ontken ik niet. Maar er is in die wereld geen wezenlijke oplossing te vinden. Een wezenlijke oplossing is alleen te vinden in het wezenlijke. En de wereld van de verschijnselen is niet wezenlijk. Wie een oplossing gevonden heeft in het wezenlijke gebied, heeft geen enkel conflict meer met de wereld der verschijnselen. En aangezien jullie in conflict leven met die wereld der verschijnselen, raad ik jullie aan naar iets wezenlijks te zoeken. Met onwezenlijke dingen kun je nooit iets wezenlijks vinden. Wie blijft graven en stoeien en vechten of flirten met de wereld der verschijnselen, zal nooit een wezenlijke oplossing vinden. Dat is wat ik zeg.

Conflicten spelen zich af in de wereld der fenomenen. Als je kunt doordringen tot het wezenlijke, wordt er een helderheid geboren die ook helderheid geeft in de wereld van de verschijnselen. Als cadeautje erbij. Maar we zijn gewend naar de periferie te kijken om daar een tijdelijke oplossing te vinden. Ik beweer niet dat er geen tijdelijke oplossingen zijn, maar wel dat die tijdelijke oplossingen geen wezenlijke oplossingen zijn. Het probleem is dat veel mensen het objectieve, dagelijkse leven proberen te combineren met spiritualiteit. Ze proberen die te integreren en zo de wereld te veranderen. Maar het een

heeft niets met het ander te maken! Geen zinnig mens probeert de wereld te veranderen. Die verandert vanzelf wel. Daar hoef je niets voor te doen.

Wie vanuit die helderheid leeft, is niet meer te manipuleren en kent geen angst meer. Zo iemand is concessieloos en daardoor totaal. Wat er ook gebeurt! Maar jullie geven de voorkeur aan een saai leven vol concessies. Dit hele leven, het hele bestaan, deze hele manifestatie, is van moment tot moment een gigantische leerschool, tot de dood aan toe. Want tot de dood daar is, weet je niet wat de dood is. Ook de dood zal iets nieuws zijn. Een van de laatste 'tests' op de 'weg' naar Zelf-realisatie is of je vrijwillig alles kunt loslaten, en wel vóórdat de dood je te pakken heeft. Voordat je sterft moet je alles vrijwillig losgelaten hebben. Als je intens leeft, sterf je ook intens. Intens wil zeggen concessieloos. Niet liefdeloos, maar concessieloos.

Zelf-realisatie is sterven-per-moment. Het is het volmaakt synchroon lopen met het bestaan, met het HIER-en-NU. Het loslaten van het bekende, het loslaten van alles wat te maken heeft met het gemanifesteerde. Dat vereist een totale inzet. Wie de dingen werkelijk in de gaten gaat krijgen wordt een gevaar voor de belangengroepen, voor de politici, voor de samenleving, omdat zo iemand totaal concessieloos is en zich niet laat manipuleren. Op geen enkele manier. En al die spelletjes van jullie, al die therapiespelletjes plus de hele bewustwordingsindustrie zijn er om het volk rustig te houden. Want als je daar eenmaal mee begint, is het eind zoek.

Marx had gelijk. Godsdienst is opium voor het volk. Absoluut! Ik ben tegen bewustzijnsverruiming. Ik ben tegen drugs. Ik ben tegen al die dingen waar jullie vóór zijn. Tegen religies, tegen filosofieën, tegen Bhagwan, tegen Krishnamurti, en ook tegen A. Smit. Waarom? Omdat jullie alles gebruiken als een spel ter meerdere

glorie van het zelfbewustzijn, en dat is de absolute dood van de waarheid. Er is geen enkele reden om aan te nemen dat jullie mij en de Advaita daar ook niet voor zullen gebruiken. En ik zal niets nalaten om daar verandering in te brengen.

B: Wat bedoelt u met 'gebruiken'? Als een soort verdoving?

A: Ja, als een voorbehoedmiddel. Advaita Vedanta kun je gebruiken om de waarheid niet te hoeven zien. Zoals je elke religie, elke filosofie, elke verlichte kunt gebruiken als een denksysteem waarbinnen je je eigen denken, je mislukte leven, sluitend zult weten te maken.

B: Ik heb het gevoel dat dat bij u juist helemaal niet kan.

A: We zullen zien. Ik hoor nu al mensen tegen elkaar zeggen: 'Zie dan toch dat je het Bewustzijn bent!' Waar hebben ze dat vandaan? Dat hebben ze hier gehoord. En het feit dat ze het tegen een ander zeggen betekent dat ze niets gerealiseerd hebben. Alleen diegenen die op een gegeven moment stil worden en in die stilte verblijven en daar die helderheid weten en van daaruit naar de manifestatie kijken, zijn de werkelijk gerealiseerden. En je zult het nauwelijks aan ze zien. Er is niets waaraan je dat specifiek kunt herkennen. Al het overige is bogus, kletsboek.

B: Moet je per se stil worden?

A: Je moet niets. Het resultaat van Zelf-realisatie is volmaakte stilte. Innerlijke stilte, hoewel het soms ook kan leiden tot uiterlijke stilte.

B: Af en toe zie ik het, maar dan is het weer verdwenen. Achteraf heb ik vaak het gevoel dat het verboden is om

het te zien. Alsof het niet mag.

A: Dat zit er diep in. Maar voor de meesten is het van bijna therapeutisch belang om op een natuurlijke wijze het gemanifesteerde zijn verhaal te laten vertellen. Zonder dat er sprake is van oordelen en onderdrukking. Laat alles zijn verhaal vertellen, vanuit die solide helderheid. Dat is het allereerste. Realiseer die plek van helderheid. Voor sommigen is het een heel werk om die manifestatie haar verhaal te laten vertellen, voor anderen is het verhaal zo verteld. Er zijn mensen die de meest afgrijselijke dingen hebben meegemaakt; er zijn ook mensen die een heel rustig leven hebben gehad. Laat het lichaam, laat het denken, laat het voelen zijn verhaal vertellen. Zonder ook maar iets te veroordelen! Leer kijken, leer keuzeloos gewaar te zijn. Want dat is het meest wezenlijke.

B: U hebt het vaak over verschillende niveaus.

A: Er zijn twee niveaus: een absoluut niveau en een relatief niveau. Vanuit die helderheid is er geen conflict met de manifestatie, maar vanuit de manifestatie is er heel veel conflict. Zelfs met de helderheid. En vaak wordt een vraag over het Absolute gesteld vanuit een relatief niveau.

Vanuit het Bewustzijn dat je wezenlijk bent, kun je rustig kijken naar wat zich manifesteert. Maar vanuit de manifestatie kun je niet naar Bewustzijn kijken. Het is in zekere zin de omgekeerde wereld. Wie één keer heeft gezien dat hij altijd dat Bewustzijn is, kan eindelijk eens echt gaan kijken. Dat echte kijken is *jnana*. Al het andere kijken is *vijnana* ofte wel geheugen en conditionering. En een conditionering kan niets begrijpen. Een gedachte kan ook niets begrijpen, evenmin als een gevoel. Want dat zijn signalen, functies, middelen. Alleen het Weten is on-middellijk. Al het overige is 'middellijk'.

B: Wat betekent 'in je hart zijn'?

A: Flauwekul, sentiment, kletsboek, Pavlov-effecten! De grootste val waar je in kunt trappen is het sentiment van het hart.

B: Met 'hart' bedoel ik liefde voor jezelf, geen conflict; het gevoel van eenheid met anderen.

A: Introduceer het woord 'hart' helemaal niet. Introduceer het woord 'helderheid'. Hart heeft te maken met warmte en vriendelijkheid, braafheid enzovoort. Helderheid, tegenwoordigheid, komt er dichterbij en omvat ook het hart. Elk gevoel dat zich manifesteert – eenheid, verdeeldheid, afgescheidenheid, warmte, kou, schaatsen, chocolademelk – wordt voorafgegaan door iets anders. Dát is de wezenlijke eenheid. Leef van daaruit en doe wat je wilt. Leef vanuit die eenheid die voorafgaat aan alle fenomenen. Dus ook aan warmte, ook aan boos worden. Als je dat bedoelt dan zeg ik: perfect! Maar neem nooit met minder genoegen, ook niet met het hart. Als je het poëtisch bedoelt, is het oké. Maar er zit toch een luchtje aan, een verraderlijke conditionering. Het gevoel van eenheid is ook een object dat voorafgegaan wordt door iets anders. Die helderheid is de in-grond in het gevoel van eenheid. Leg het accent niet op het gevoel van eenheid, maar op dat waar het uit voortkomt, waar het in gezien wordt en waar het ook weer in verdwijnt. Dat is die helderheid. Dat kun je 'hart' noemen, maar dan als een heel stil centrum.

Luister niet als persoon, luister niet als mening. Luister als Bewustzijn, luister als die wetendheid, luister als die helderheid. Je zult zien dat je toch stiekem ergens in de schuilhoeken van je ziel zit te wachten op een wonderbaarlijke transformatie. En het wachten op zo'n transformatie is uitstel van de transformatie. Er is wel degelijk

transformatie, maar die komt niet door de verwachting. Die komt door de onmiddellijke realisatie. Nu.

Wat mij betreft hebben jullie genoeg levend materiaal in handen om aan de slag te gaan. En als er vragen zijn, stel die dan aan de ontwaakte en niet aan elkaar, want je verheeft elkaars projecties. Wie ontwaakt is doet er niet toe, maar stel vragen aan degene die ontwaakt is.

(15 mei 1987)

Kennen kan zichzelf niet kennen

ALEXANDER: Er moet een tijd geweest zijn dat het universele Bewustzijn sluimerend in de kosmos hing en zich niet manifest maakte. Bewustzijn was zich sluimerend bewust van zichzelf. Van niet-iets. Iets kan alleen maar bewust worden van zichzelf als het een voertuig heeft. Daarom is alles wat bewust is een voertuig. Van een vlo tot een olifant tot een mens. De vorm die wij hebben is absoluut uniek, omdat de menselijke vorm het meest geschikte instrument is om terug te keren naar die wezenlijke situatie. De mens heeft alles in huis voor die realisatie.

BEZOEKER: Volgens mij is iedereen, bewust of onbewust, op zoek naar zichzelf.

A: Iedereen is op zoek naar zichzelf. 'Onbewust' bestaat niet in mijn woordenboek. Iets wat onbewust is, wordt niet gekend en alles wat ik ken wordt bewust gekend. En het enige wat ik kán kennen, is wat ik ken; daarom is alles bewust. Als er al iets 'onbewusts' zou bestaan, dan wordt dat pas gekend als je er je bewust van bent. Dan is het dus niet onbewust maar bewust. Er bestaat niet zoiets als 'onbewust'. Ik heb nog nooit een onbewusteling ontmoet. Inherent aan het bewustzijn is dat alles gekend wordt. Er is niets ongekends. Je uiteindelijke goeroe is Bewustzijn zelf.

B: Wat bedoelt u nu eigenlijk precies met 'helderheid'?

A: Helderheid wil zeggen dat je angsten en verlangens verdwenen zijn. Zo eenvoudig is het. Dat kan drie jaar duren, dat kan dertig jaar duren. Maar wat is dertig jaar op de eeuwigheid? De sleutel is: steeds weer terugkeren naar die toestand van helderheid, van 'oh ja, zo is het eigenlijk.'

In het begin is die toestand zeker niet constant. In het begin zijn het flarden. Daarom zeg ik: leer een onveranderlijke situatie te zien; keer steeds terug naar die helderheid, naar die kracht – want het is een enorme kracht – waardoor je de meest gecompliceerde dingen in al hun helderheid kunt zien. Jullie hebben dat allemaal al een keer gezien, niemand uitgezonderd. Veel mensen vragen of ze iets kunnen doen. 'Wat moet ik doen?' Mijn antwoord is: Vind een plek waarin het volmaakt helder is.

B: Het probleem is dus dat we in die helderheid zijn!

A: Je bent altijd in die helderheid!

B: Maar er zit een sluier tussen...

A: Is dat zo? Waar is die sluier? Wat voor sluier bedoel je?

B: Een rookgordijn.

A: Gebruik wat er gezegd is voor je zelfonderzoek.

B: Ik vergeet het door die sluier. Waarom vergeet ik het?

A: Omdat het je niet echt interesseert.

B: Er zijn ook momenten dat het wel lukt.

A: Wat lukt er dan?

B: Het kijken vanuit dat bewustzijn. Helder zijn. De dingen doorzien, overzien. Maar daarna zak ik weer weg.

A: Wat heb je onthouden?

B: Kijken!

A: Waarom doe je dat dan niet?

B: Dat weet ik niet. Dat vraag ik aan u.

A: Pik eruit wat je denkt dat van belang is. Graaf dat helemaal uit, kauw erop. Haal eruit wat erin zit. Wat voor interesses heb je?

B: Muziek, lezen, films kijken.

A: Haal dat lezen en die films eruit, dan houd je muziek over. Dat is een mooi tegenwicht. Perfect. Niet meer lezen over deze onderwerpen. Onthoud wat hier gezegd wordt, denk erover. Maak ernst met die zaak. Richt je op de essentie. In een boek kun je niets vinden. Op zijn best kan een boek enkele basisvragen oplossen, maar nooit elementaire dingen. Want elementaire dingen zijn te subtiel. Je moet persoonlijk contact hebben met degene aan wie je de wezenlijke vragen stelt. Je krijgt helderheid aangeboden, maar je omarmt lichaam, denken en voelen en alle rommel daarvan.

B: Moet ik contact houden met de in-grond van gevoelens op het moment dat ik iets voel?

A: Als een gevoel zich manifesteert, dan wordt dat geweten. Anders kun je het niet voelen. Dát is de in-grond. Houd je bij dat weten, en voor de rest: goed kijken! En goed kijken betekent dat je bij die in-grond blijft en je niet mee laat sleuren door malle emoties en gevoelens. Op het moment dat je er kijk op hebt, ben je er vrij van. En op het moment dat je er vrij van bent, kun

je ook bewust kiezen of je ergens aan mee wilt doen of niet. Nu lig je aan de ketting van acties en reacties, en dat is een niet-acceptabele toestand. Dat is niet je wezenlijke natuur. Het verhindert je potentieel.

B: Wil dat zeggen dat er geen emoties meer zijn? Dat ik dan niet meer jaloers ben of boos?

A: Er is hoogstens een chemische reactie of een boosheidsverschijnsel dat wordt waargenomen, maar voor de rest niets. En dat leeft zichzelf uit. Klaar. En het is ook helemaal niet de bedoeling dat je niet meer boos wordt of zo. Dat is meer iets voor ex-christenen die yoga gaan doen. Ik heb nog nooit zo'n opgewonden man gezien als mijn leermeester Nisargadatta. Hij werd boos om niets, en een seconde later was het over en zat hij te lachen.

B: U zegt dat angst en verlangens samen gaan. Ik merk dat er een heleboel verlangens zijn verdwenen. Met dat verdwijnen verdwijnen er ook veel motieven om te leven. Die motieven zijn gebaseerd op verlangens. Het lijkt wel of er impulsen verdwijnen.

A: Het is mogelijk dat je in de beginfase in een soort ontkennde sfeer terecht komt. Dat is niet de bedoeling. Werk, seksualiteit en eten zijn levensimpulsen. Ze geven je het idee dat je leeft. In onze traditie wordt aangeraden om een gewoon leven te leiden. Alles wat neigt naar overdrijving – hetzij in de richting van initiatieven nemen, hetzij impulsen achterna rennen – betekent een uit balans zijn. Vind je natuurlijke balans, ontdaan van angsten en verlangens. Leid een normaal leven. Geen imitatie van wat dan ook. Wees eenvoudig jezelf. Iedereen heeft zijn eigen sfeer, zijn eigen toonsoort, zijn eigen trilling. In de volmaakte aanvaarding komt heel veel geluk terug, omdat er dan geen gevecht meer is om wat anders te

zijn dan wat je bent. Wanneer die Zelf-realiserende heil duidelijk aan het worden is, zul je je met volle overgave in je manifestatie voegen. Dan is er de volmaakte aanvaarding van de manifestatie, met al haar verschijnselen.

B: U hebt gezegd dat we denken dat we een vrije wil hebben, maar dat we eigenlijk geleefd worden.

A: Ja. Je wordt geleefd. Je kijkt niet. Je richt in en je dwingt en je stuwt.

Je bent spontaan geboren en je verdwijnt spontaan. Waarom zou alles wat ertussen zit niet spontaan zijn? Ik zeg dat alles spontaan gebeurt. Je wordt spontaan boos en je onderdrukt spontaan. Alles gaat helemaal vanzelf. Wanneer je nu rust gevonden hebt in dat Kennen, dan kun je alles rustig bekijken. Want het aardige van onwetendheid is dat zij gekend wordt. Alleen dat Kennen kan niet gekend worden.

B: Maar ik heb toch bijvoorbeeld de keuze om met andere mensen wel of niet om te gaan?

A: Nee, dat is een basis-illusie. Je gaat met niemand om, ook niet met jezelf. De dingen gebeuren en je kunt er niets aan doen. Vraag iedereen die hier zit of ze iets kunnen doen aan de situatie waarin ze zitten. Als ze er iets aan kunnen doen, dan doen ze dat al, en daar kunnen ze ook niets aan doen. Iedereen doet zijn best. Veel mensen komen er na een tijdje achter dat ook hun ouders gewoon hun best deden, en niet beter konden dan ze deden. Want als ze het beter hadden kunnen doen, dan hadden ze het beslist gedaan.

Zie dat alles spontaan gebeurt. Je ontwaakt spontaan, je krijgt spontaan griep, je wordt spontaan boos, je bent spontaan op zoek, je bent spontaan dom of intelligent. Alles gebeurt vanzelf. Er is niets wat niet spontaan is.

Gedachten komen op, of je het leuk vindt of niet, of je het wilt of niet. Je hoeft alleen de werkelijke positie waarin je verkeert te herkennen, en alle strijd houdt op. En dat is vrijheid, want als er niets meer te strijden valt, niets meer te bevechten valt, dan is er vrede.

B: Ik blijf erbij dat er iets specifiek in mij is dat mij het gevoel geeft dat 'ik' dat ben.

A: Dat is niets specifiek. Er is niets specifiek aan jou te vinden dat beantwoordt aan het gevoel 'ik ben'. Wat jou interessant maakt, is dat bewustzijn in je. Als dat verdwenen is, is alles verdwenen. Er is iets in je wat niets met gevoel te maken heeft, wat helemaal niets met denken te maken heeft, wat helemaal niets met intellect te maken heeft. Het heeft zelfs niets te maken met het lichaam. En dat dient helder te worden.

B: Toch zie ik dat er een basisgevoel is dat 'ik' ben.

A: Dat is een kwestie van slordig waarnemen. Want dat gevoel is veranderlijk, het is geen basisgevoel. Het lijkt een basisgevoel omdat je niet dieper kijkt.

B: Is er nergens een ingang?

A: Nee, er is nergens een ingang. Er is geen in- en geen uitgang. Je denkt dat er een ingang is. Dat is de waan van het zogenaamde spiritueel bezig zijn. Ik noem dat het 'poezemandgevoel'.

B: Maar ik ervaar het zo!

A: Je staat erop het als zodanig te ervaren. Want je bent niet bereid je poezemand te verlaten. Ik zou het ook niet doen als ik jou was. Niemand gaat vanuit zijn luie stoel of vanuit zijn warme bed aan zelfonderzoek doen. Daar moet je dus uitgesleurd worden. Er moeten vaak

heel ernstige dingen gebeuren voordat je wakker wordt. En een van de wetten is dat je nooit iemand wakker mag maken die niet wakker wil worden. Het is op verzoek van diegene die wakker wil worden dat er aan een soort proces van wakker maken begonnen wordt. Maar als iemand er de voorkeur aan geeft te blijven slapen, dan is er geen leermeester die je wakker zal maken.

B: Er wordt iets waargenomen. Daar wordt dan een licht opgeworpen. En dat licht is niet aan een persoon gebonden. Is dat licht één met alles?

A: Bewustzijn is het licht zelf. Dat licht valt op vorm, zou je kunnen zeggen, of het neemt vorm aan. De vorm wordt als reëel ervaren, en het lijkt alsof de vorm losstaat van het licht. Dan gaat die vorm een eigen leven leiden.

B: Maar je kunt opeens zien dat de kennis en de kenner en het gekende een en hetzelfde is.

A: Ja.

B: Maar dat is niet een vorm.

A: Nee, dat zien is geen vorm. Dat zien noemen wij Jnana, het zuivere, absolute Kennen, het Weten.

Er is een universeel Bewustzijn, maar wij hebben geleerd dat universele Bewustzijn te ervaren als individueel bewustzijn. Vandaar dat je denkt dat jij in een lichaam woont, alsof er een 'ik' is dat in het lichaam woont. In werkelijkheid is het Bewustzijn. We zijn allemaal aangesloten op één groot licht, en dat is Bewustzijn.

B: En dat is alwetend?

A: Juist. Dat is een onuitputtelijke bron die zonder einde voortgaat met creëren. Waar komen al die miljarden lichamen vandaan? Het is één aaneengesloten geheel. Hoe

wordt Bewustzijn doorgegeven? Via de seksualiteit, via de kinderen. Als er een kind geboren wordt, lijkt het alsof jouw bewustzijn wordt doorgegeven aan het kind. Dat is natuurlijk niet echt zo. De mogelijkheid voor manifestatie is doorgegeven, en dat is een ongelooflijk mysterie. Door de samensmelting van het mannelijke zaad en het vrouwelijke eitje wordt Bewustzijn manifest. *Shiva-Shakti* wordt dat in India genoemd. Als je de Indiase symboliek goed begrijpt, staat de penis voor creatie en de vagina voor datgene waarin alles begint. Daarom wordt de baarmoeder in het Sanskriet 'bed van bewustzijn' genoemd. Dat bewustzijn wordt doorgegeven via seksualiteit. Daarom is seks zo'n groot taboe. 'Taboe' is een ander woord voor 'niet doorzichtig', 'niet helder'. De seksuele energie maakt het mogelijk dat Bewustzijn manifest wordt. We zitten hier dank zij de seksuele energie van onze ouders. Door hun seksuele daad hebben wij vorm aangenomen.

B: En daardoor is er die mogelijkheid dat al het andere gezien kan worden?

A: Ja. Want zonder die manifestatie, zonder de instrumenten lichaam, denken en voelen, kan Bewustzijn zichzelf niet manifesteren. Uit liefde voor zichzelf maakt het zich manifest in zichzelf. En wie een totaal, liefdevol leven geleid heeft, kan dat leven bij de dood in al zijn grootsheid weer neerleggen. Hij kan dankbaar en zelfs ontroerd sterven, en niet verkramppt zoals dat meestal gebeurt. Er zijn miljarden en miljarden lichamen geweest, maar het is allemaal één en hetzelfde Bewustzijn dat zich in miljarden vormen manifesteert. Ook in een insect. Ook in een boom. Ook in een olifant. Als je naar de natuur kijkt, dan zie je het hele mysterie: manifestatie, manifestatie. Daar komt geen eind aan. Dat is *Shiva-Shakti*,

de schepping – geboorte en dood. Want tegelijkertijd is er een vernietigende kracht. Wat wint er altijd? De dood wint het altijd. Maar dit wordt allemaal gekend door een kracht die nog groter is dan die scheppende en vernietigende krachten. Die kracht is het Bewustzijn zelf. Daarin wordt alles gedragen.

B: De dood als vernietiging van objecten?

A: Ja. Datgene waarin objecten verschijnen kan nooit vernietigd worden. Maar je kunt natuurlijk niet als object, dus als 'persoon', dat Onpersoonlijke opeisen. Realiseer je dat je een gestalte bent in een niet-gestalte, en wel tegelijkertijd. In onze traditie zeggen we niet: 'Je bent alleen maar Bewustzijn en al het andere is niet belangrijk.' Nee, we zeggen: 'Het gemanifesteerde en het niet-gemanifesteerde zijn er tegelijkertijd.' Het lijkt oorlog tussen die twee, maar er is geen oorlog, er is geen gespletenheid. Er is eenheid. En in die eenheid kun je met volle teugen van die manifestatie genieten. Je hoeft bijvoorbeeld maar naar Rajneesh te kijken om te zien dat hij met volle teugen van de dingen geniet. Maar wij kunnen niet genieten omdat we onszelf voor een fragmentje aanzien. En een fragment is altijd in botsing met een ander fragment. De geleefde realisatie dat je zowel gemanifesteerd als niet-gemanifesteerd Bewustzijn bent, is Zelf-realisatie. Dit moet je herhaaldelijk verteld worden en het moet je steeds weer duidelijk zijn, totdat het je niet meer verlaat. Gur-djieff noemde dat 'zelfherinnering'. In India noemt men het *satsang*.

Het potentieel dat in je zit is ongemanifesteerd en wil zich manifesteren. Dat is de levensopdracht. Zoals zaad dat staat te dringen om naar buiten te barsten. *Shiva-Shakti* is de kracht die alles gaande houdt. Geef je over aan die kracht. In het Chinese yin-yangsymbool vind je

de hele Advaita vertegenwoordigd: het gemanifesteerde en het ongemanifesteerde in de oneindige cirkel van leegte. Op een gegeven moment zie je die symboliek overal. Waar je ook kijkt. Ik zag laatst een citroenpers en die leek op een *shiva-lingam*, een fallus in een vagina. In India is er, behalve die *shiva-lingam*, nog een heel mooi symbool: een driehoek met de punt naar boven, en daardoorheen een driehoek met de punt naar beneden, zoals de Davidster. Een zeshoek dus, met in het midden een stip. Eromheen worden versierselen aangebracht om de zaak af te leiden. De driehoek met de punt omhoog is het fallus-symbool en de driehoek met de punt naar beneden symboliseert de vagina. Als je het eenmaal weet, zie je die symboliek overal. Omdat die symboliek aanspreekt. Waarom gooit men in India melk over de *shiva-lingam*? Omdat melk de kleur heeft van sperma. Over sommige boeddhabebelden wordt koeiemelk gegoten. Dat is allemaal symboliek. Maar men weet vaak zelf niet meer waarom men het doet.

B: Is die kennendheid hetzelfde als het universele Bewustzijn?

A: Nee. Het universele Bewustzijn is wat anders. De kennendheid kan zich alleen via de manifestatie als kennendheid manifesteren. De kennendheid heeft dus lichaam, denken en voelen als instrumenten nodig om zichzelf te kennen. Zonder lichaam, denken en voelen kan dat Kennen zichzelf niet kennen. Het heeft een instrument nodig. Hoe kan een bloem zichzelf kenbaar maken? De bloem is in potentie al in het zaad aanwezig, maar moet nog manifesteren worden. De geur van de bloem zit ook al in het zaad. Daarom noem ik het lichaam 'de geur van het Bewustzijn'. Spraak is ook geur van het Bewustzijn. Het geheel van lichaam-denken-voelen is de geur van het Bewustzijn.

En wordt het Bewustzijn niet meer gekend, dan zoekt de energie weer een nieuwe vorm, in een nieuw menslichaam. Maar wanneer je het één keer gezien hebt, valt er niets meer te kennen omdat het Absolute dan gekend is. Dan ben je, zoals men in India zegt, uit 'het rad van wedergeboorte' gestapt.

B: Vanmorgen zei u dat het Kennen zichzelf niet kan kennen.

A: Het Kennen kan zichzelf niet kennen; het kan alleen gekend worden via lichaam, denken en voelen. Haal je lichaam, denken en voelen weg, dan is het Kennen ook weg.

(22 mei 1987)

De 'persoon' is het verleden

ALEXANDER: Er is een moment in je leven geweest, waarschijnlijk toen je drie of vier jaar oud was, waarop je jezelf bent gaan beleven als iets anders dan waarnemendheid. Een moment waarop je een ommezwaai gemaakt hebt naar een 'ik' toe, ofte wel naar een 'persoon', een zelfbewustzijn.

Wat je van jezelf weet, is wat je van jezelf herinnert. Die persoon, dat 'ik', bestaat uit niets anders dan geheugenplaatjes uit het verleden. In tegenstelling tot de beelden die jij van jezelf maakt, heeft gewaarzijn geen geheugen nodig. Daarom is alles wat je weet van jezelf en datgene waarvoor je jezelf aanziet, oud; het is het verleden. Het geheugen kan niet iets nieuws zien, gewaarzijn kan dat wel. Datgene waarvoor je jezelf aanziet en waarmee je je kunt identificeren zijn gestolde ervaringen die louter en alleen bestaan uit geheugenplaatjes. Je zogenaamde ervaringen zijn altijd verleden. Noodzakelijkerwijs het verleden, want wat je van jezelf kent komt voort uit het geheugen en is geheugen. Het geheugen kan in beelden terughalen wat voorbij is, maar iets wat voorbij is, is geen werkelijkheid. Op zijn best is het een mentale werkelijkheid, maar die werkelijkheid is slechts van korte duur en lost ten slotte op in het gewaarzijn.

Wat voor werkelijkheid heeft die persoon die je samenstelt uit dat verleden? De werkelijkheid die je toekent

aan dat verleden bestaat uit gedachten, mentale beelden, ideeën, concepten. Die beelden lijken de geleefde werkelijkheid te overschaduwen. Daardoor leef je in een waanwereld in plaats van in de werkelijkheid. Alleen onderscheidingsvermogen kan je daaruit bevrijden. Vandaar dat de Advaita zoveel accent legt op *viveka*, het vermogen te onderscheiden wat waan is, en wat werkelijkheid.

Die persoon, die *iemand* die je gecreëerd hebt, kun je niet vervangen door het concept *niemand*.

BEZOEKER: Dat is precies het punt. Wat ik gedaan heb is die 'iemand' vervangen door een 'niemand'.

A: Het is voldoende te zien dat wat jij die iemand noemt, of die persoon – dat wil zeggen al het materiaal waarmee je je zou kunnen vereenzelvigen – het oude is, het geheugen, plaatjes, en dat die geen realiteit hebben. Wel een vorm van werkelijkheid, maar die werkelijkheid wordt op haar beurt weer toegekend door andere beelden. De geleefde werkelijkheid is vrij van waan.

B: Daar kan ik in komen.

A: Daar kun je niet in komen, daar ben je altijd.

B: Ik herinner mij heel goed dat u in het begin dat ik hier kwam, zei: Er *moet* een weten zijn. Mijn vraag is: *Wie* weet dat?

A: Heb je een 'wie' nodig om dat te weten? Op zijn best is dat weten zich bewust van een 'wie'. Maar er is zeker geen 'wie' die zich bewust is van het weten.

B: Dat weten gebeurt via het lichaam.

A: Als dat lichaam nu dood is, wat weet dat lichaam dan?

B: Dan is er ook geen weten.

A: Is dat weten dan het lichaam? Het lichaam is er nog na de dood, maar het weten is weg. Weten heeft wel iets met het lichaam te maken, maar het *is* het lichaam niet. Wanneer iemand doodgaat, zal degene die bang is voor het doodgaan verdwijnen. Want het gebeurt dan feitelijk, dus hoeft hij er niet meer bang voor te zijn. Degene die angst heeft voor het sterven zal verdwijnen met het sterven. Dat kan nooit lang duren. Je hoeft niet bang te zijn voor de dood; de angst verdwijnt met de dood. Als je bang bent om je vinger te verliezen, zal de angst verdwenen zijn zodra je hem kwijt bent. Die angsten zijn onwerkelijk, niet reëel. In de realiteit verdwijnt de angst. Er zijn meer mensen gestorven uit angst voor de dood dan door de dood zelf...

B: Ik zit nog steeds met die vraag of dat weten niet gekoppeld is aan een iemand?

A: Nee.

B: U zegt: in dat bewustzijn gebeuren de dingen.

A: Ja, maar van bewustzijn kun je geen object maken, geen ding. Door er een zelfstandig naamwoord van te maken, lijkt het alsof er eigenschappen aan kunnen worden toegekend.

B: Als er Zelf-realisatie plaatsvindt, is er dan een iemand die dat weet?

A: Bij Zelf-realisatie verdwijnt juist die 'iemand'. Maar er komt niet een 'niemand' voor in de plaats.

B: Maar wie weet er?

A: Er is alleen het weten. Er is geen iemand die weet, maar ook geen niemand die weet. Er is alleen wetendheid,

liefde, bewustzijn. Er was hier een keer een persoon die na één bijeenkomst zei: 'Ik weet genoeg, ik zie het.' Ik zei: 'Goed,' en heb hem nooit meer gezien.

Eén keer dit zien is voldoende. Weten is zichzelf genoeg. Niet-weten is zichzelf nooit genoeg. Er moet dan altijd iets bij – verhaaltjes, drama's, ideeën, filosofie enzovoort. Onwetendheid moet altijd ondersteund worden omdat het niet zelfstandig is. Die wetendheid die je *bent* heeft geen enkele steun nodig. Geen goeroe, geen leerling, geen commentaar, geen bevestiging, geen enkele beschouwing.

Zelf-realisatie is zichzelf genoeg, dat is de schoonheid ervan. Je transcendeert er ook de hele goeroe-leerling-relatie mee. Die werkelijkheid, dat wat je wezenlijk bent, is zichzelf genoeg. Zij heeft niemands bevestiging nodig, ook niet de bevestiging van de leermeester of de goeroe. Maar tot het laatste moment zul je de genade, de zegen, het fiat, de bevestiging blijven zoeken van de goeroe als vader.

Alleen de *geleefde* werkelijkheid voldoet; Zelf-realisatie is zichzelf genoeg. Die realisatie is nooit te bevestigen door iets van buitenaf, door een autoriteit, door een buitenstaander. Een werkelijk Zelfgerealiseerde loopt niet in de val van zelfgenoegzaamheid, met de gedachte 'ik ben verlicht, ik heb niemand meer nodig.' Dat ligt heel subtiel... Het diepe weten wordt uiteindelijk stilte.

Begrijp goed dat die 'persoon' dwangmatig is. Je kunt niet tegen het geheugen zeggen: 'Hou op met beelden produceren.' Het geheugen produceert gewoon wat het produceert. Eigenlijk produceert het driedimensionale waan. Er is maar één ding dat zich onttrekt aan die waan, en dat is waarnemendheid. Geen wonder dat daarop het accent moet liggen. Vanuit waan kun je nooit realiseren wat die waarnemendheid is. De wil heeft geen vat op het geheugen, dus ook niet op de 'persoon'. Zij kunnen niet zomaar verdwijnen. Het geheugen blijft gewoon

aanleveren. Je kunt wel vergeven, maar niet vergeten. Vergeten is geen wilsdaad. De hersenen doen gewoon hun werk. Zo werkt het, dat is de werkelijkheid.

Daarom zie ik maar één mogelijkheid, en ik vraag je: Ben je in staat te zien wat zich aan het geheugen onttrekt? Dat is de waarnemendheid, de kennendheid. Vandaar dat Advaita graag ziet dat je je in die richting begeeft.

B: Die zwaartepuntverlegging is waar het om gaat, vanuit het subject gezien.

A: De zwaartepuntverlegging van het blijven proberen vanuit de waan greep te krijgen op kennendheid naar die kennendheid zelf, naar die wezenlijke kern. Dat is waar het in deze bijeenkomsten om gaat.

B: En al die dwwarrelingen geproduceerd door het geheugen moeten vanuit waarnemendheid als min of meer irrelevant worden beschouwd.

A: Nee, nee, nee! Dat is opnieuw een oordeel, een ongewenste betrokkenheid. Het gaat om het feit dat je keuzeloos gewaarzijn *bent*. Het woord keuzeloos is niet zomaar iets. Het wil zeggen niet discriminerend, zonder voorkeur of afkeer. Zonder oordeel. Want waarnemendheid is keuzeloos.

B: Dus je laat alles voorbijtrekken?

A: Laat ik het als volgt zeggen: wie die waarnemendheid realiseert, kan niet anders dan van daaruit leven en kijken. De mogelijkheid tot beoordeling blijft volledig beschikbaar, maar veroordeling zal onmogelijk blijken.

B: Iedereen duwt je in de werkelijkheidswaarde van de persoon. Is daar aan te ontkomen?

A: Nee, tracht te zien dat je zelf geen persoon bent.
Dat is voldoende en dat zal zijn werk doen.

(8 juli 1989)

38

Wat je bent is niet wat je zoekt

ALEXANDER: Iets beperkts kan nooit het onbeperkte bevatten of zelfs maar vermoeden. Maar het onbeperkte houdt alle beperktheid in zich. Je bent je dus bewust van beperktheid vanuit datgene wat geen beperkingen kent. Anders zou je niet bewust kunnen zijn.

BEZOEKER: Ik ben met dat lichaam, met wat ik als lichaam waarneem, in die dualiteit.

A: Je neemt dualiteit waar vanuit iets dat niet dualistisch is. Die kennendheid is vrij van dualiteit.

B: Maar vanwaar dan toch dat mens-zijn? Als mens ontkom je toch niet aan dualiteit?

A: Je bent er vanwege het feit dat je ouders een samensmelting hebben gehad. Zonder die samensmelting zou je aanwezigheid hier een onmogelijkheid zijn. Je bent de herinnering aan je ouders.

B: Als je je dat werkelijk realiseert, houdt dan het spel van het leven eigenlijk niet op?

A: Nee, dan begint het pas! Want tot dan toe leefde je als lichaam of als denkend of voelend wezen, of als een combinatie van die drie. Maar na Zelf-realisatie leef je als bewustzijn. Dan wordt alles alleen maar ruimer

en groter. Je hebt je geboorterecht herwonnen.

B: Die kennendheid is er altijd; die moet je realiseren. Als je die realiseert voeg je toch kwaliteiten toe aan die kennendheid, ook al is die zonder eigenschappen. Maar wat verandert er nu eigenlijk?

A: Die kennendheid is zonder eigenschappen, maar objecten hebben wel eigenschappen. Voor het waarnemen van objecten beschik je over onderscheidingsvermogen, zodat je van het bewustzijn kunt *genieten*. Je natuur neigt ertoe dat zo lang mogelijk te rekken. Dat is een gegeven, geen probleem.

B: Als je die kennendheid realiseert, verandert er niets. Die blijft immers altijd hetzelfde. Maar toch is er iets veranderd doordat je gerealiseerd bent. Waaruit bestaat die verandering dan?

A: Door de realisatie wordt het onmogelijk je te identificeren met objecten. Die bewuste realisatie geeft onmiddellijke vreugde welke zijn oorsprong ontleent aan de natuurlijke staat waarin geen frictie is. Zolang je je vereenzelvigd met lichaam-denken-voelen ben je manipuleerbaar en een marionet van angsten en verlangens. Daardoor leef je in een kramp. Je bent manipuleerbaar en onvrij, precies daar waar je je vereenzelvigd.

B: Is het zo dat die kennendheid eigenlijk de waarheid is?

A: Ja, verder kun je niet. De definitie van waarheid is dat zij waar is voor iedereen, overal, altijd, los van ras, kleur, persoon, leeftijd, intelligentie. Die kennendheid is het bewuste zijn waar alles in verschijnt, waarin alles een ogenblik wordt gezien, en waarin alles wederom verdwijnt.

B: Is die kennendheid ook buiten tijd en ruimte?

A: Tijd en ruimte zijn ideeën die worden waargenomen in datzelfde Kennen. Dat Kennen gaat vooraf aan tijd en ruimte.

B: Het bewuste zijn is er alleen zolang je in een lichaam bent...

A: Er is niemand in een lichaam. Datgene waarmee je je vereenzelvigd denkt dat het een lichaam bewoont, maar er woont niemand in het lichaam. Je bent puur bewustzijn. J.C. Bloem zegt ergens: 'Elk zijn is tot niet-zijn geschapen', en dat is waar.

Alles wat geboren wordt draagt de tragiek van het sterven in zich. Alles wat geboren wordt moet sterven. Je kunt alleen onsterfelijk zijn als je datgene realiseert wat niet geboren is en niet sterft. Dat is wat je bent. Je kunt alleen maar zoeken met het sterfelijke, maar het is slechts te vinden in het onsterfelijke. Wat je bent is niet wat je zoekt. Je als zoeker opstellen is jezelf opstellen als een sterveling. Weten, kennen, vinden, realiseren is de dood van de zoeker. Om die reden zeggen verschillende goeroes dat zij onsterfelijk en nooit geboren zijn. Zelfs Lou de Palingboer zei dat hij niet zou sterven. Zijn leerlingen, de 'engelen', interpreteerden dat alsof zijn lichaam niet zou kunnen sterven. Ik ben er echter van overtuigd dat Lou dat niet bedoelde. Alleen wanneer je je opstelt als lichaam-denken-voelen, reduceer je jezelf tot een sterveling. Als je je opstelt als een object, ben je sterfelijk. De vraag is dus: wie sterft er? Wie wordt er geboren? Wie leeft? Een iemand? Een niemand? Spirituele zoekers die als een 'iemand' geleefd hebben, neigen ertoe als een 'niemand' te gaan leven. Maar ook een 'niemand' blijkt uiteindelijk een 'iemand' te zijn.

B: Ja, wie is het die weet?

A: De wetendheid of kennendheid die je bent kun je noch koppelen aan een 'iemand', noch aan een 'niemand'. De afwezigheid van een 'iemand' is niet de totale Zelf-realisatie. Die afwezigheid is nog altijd object. Waar het werkelijk om gaat is de afwezigheid van de aanwezigheid van afwezigheid.

(8 juli 1989)

39

Ontspan je in het bewuste zijn

ALEXANDER: Wie zijn ogen sluit, weet zich bewust van een ruimte waar alles in verschijnt. Daar is geen thuis, geen plek die je kunt lokaliseren. Eindeloze ruimte boven je, onder je, voor je, achter je. Je bent de getuige van die ruimte. Dit weten kan nooit het einde van die ruimte, die beschikbaarheid, bereiken. Deze ruimte moet er ook geweest zijn toen er nog geen planeten, aarde en mensen waren. In wezen is die ruimte er altijd geweest. Je weet je omringd door die eindeloze beschikbaarheid. Innerlijk ken je diezelfde diepte of ruimte als uiterlijk. In die beschikbaarheid is geen begin of einde.

Aandacht is een object dat de illusie geeft dat je je op iets uiterlijks of iets innerlijks kunt richten. Maar datgene waarin die aandacht verschijnt, is objectloos. 'Binnen' en 'buiten' zijn schijnbare objecten in het bewustzijn. Binnen en buiten zijn breekpunten, tot objecten gemaakt Bewustzijn. Het 'leven', of het 'bestaan', ontstaat uit Bewustzijn en is Bewustzijn dat zich – via het bestaan – bewust is van zichzelf. Door die bewuste 'Kennis' – die er is vanwege het ontstaan van het leven, het bestaan – word je uitgenodigd je te identificeren met objecten, die er alleen maar kunnen zijn dank zij het Bewustzijn. Al die objecten – planeten, universums, het menselijk ras, de aarde – waren er eens niet. Eens was de planeet aarde er niet, eens waren er geen mensen en eens zullen er

geen mensen zijn. Eens zal deze aarde niet zijn. De 'Kenniss' die we nu hebben, is een Weten vol mysteriën. Dat Weten is de in-grond in alles. Dat Weten is het mysterie zelf.

Het menselijk verschijnsel heeft een potentieel van 36 500 dagen, 36 500 dagen en nachten. Omwentelingen van planeten. Cycli waaraan wij onze zogenaamde tijd afmeten. Zo bestaat alles uit rondgangen, cirkels. Een leven is niets anders dan één grote cirkel. Alles wentelt in cirkels en alles draait en beweegt in iets stils.

We meten onze tijd af aan objecten. Zonder objecten is er geen tijd. Er moet een tijd geweest zijn dat er geen tijd was, niets om iets aan af te meten. Toch moet alle potentieel er geweest zijn – niet manifest, niet zichtbaar, maar wel potentieel aanwezig, onnipotent. Alom machtig, alom krachtig. En wij als menselijke wezens zijn daar ook uit voortgekomen. De diepe herinnering daaraan ligt nog steeds te sluimeren in ons wezen. Het is kristalhelder dat een object ten enen male nooit tot die helderheid, tot dat potentieel kan komen. Noodzakelijkerwijs moeten we, om tot die helderheid te kunnen komen, bij het diepste van het diepste, het subtielste van het subtielste zijn. Bij dat wat alles omvat. Het enige dat alles omvat is het bewuste zijn zelf. Daarin beweegt alles, daarin rust alles, daarin sterft alles, daarin wordt alles geboren. Daarin openbaart zich alles. De hindoes kennen drie goden: de god van creatie, de onderhoudende god en de god van destructie. Zij komen voort uit *brahman*, en *brahman* komt weer voort uit *parabrahman*: dat wat aan alles voorafgaat, dat wat het absolute is. Het Weten transcendeert elk object, of het nu lichaam, denken of voelen is of wat dan ook. Aan elk object gaat het bewuste zijn vooraf.

BEZOEKER: Als het lichaam is verdwenen, blijft dan het bewuste zijn over?

A: Nee. Het bewuste zijn verdwijnt met het lichaam.

B: Blijft het absolute dan over?

A: Daar sterf je in. Je bent toch ook ergens in geboren? Met het lichaam sterft het bewuste zijn. Wat je nu je bewustzijn noemt, is eerder lichaambewustzijn. Wat overblijft is absoluut Bewustzijn, datgene waarin alles verschijnt, zoals planeten, aarde, universums en ook jij. Jij draagt – omdat je diepste wezen absoluut bewustzijn is – de mogelijkheid in je om je bewust te zijn van het absolute. Je kunt dus terug naar je oorsprong. Het lichaam is slechts een voertuig. Van dode lichamen hoor je nooit meer iets. Doden klagen nooit...

B: Dus je individuele ziel bestaat niet.

A: Als vereenzelviging wel, maar in werkelijkheid niet. Er bestaat niet zoiets als een 'individuele ziel'. Shankara heeft zijn hele leven ingezet om dat duidelijk te maken. Wat je de 'individuele ziel' noemt is je afgescheiden beleving van universeel Bewustzijn. De diepste betekenis van het woord 'individueel' is 'niet verdeeld'. Er bestaat ook niet zoiets als 'rijpe' zielen, of 'oude en nieuwe zielen'. Er zijn alleen gradaties van onwetendheid. Jij bent Absoluut Bewustzijn.

B: Ja, uiteindelijk...

A: Nee, nu! Niet uiteindelijk!

B: Dus reïncarnatie bestaat niet?

A: Wat steeds opnieuw vorm aanneemt is de onwetendheid. Alleen is dat niet wat je bent. Onwetendheid is niet wat je bent. Je bent wetendheid. Onwetendheid incarneert steeds, zoekt vorm.

B: Dan zou de individuele ziel steeds incarneren.

A: In dat geval is de individuele ziel het toppunt van onwetendheid. Als je daarin wenst te blijven verkrampen... Shankara heeft dit getracht duidelijk te maken. Die individuele ziel die tot rijping moet komen, is al die tijd reeds universeel Bewustzijn! Er bestaat geen afgescheiden ziel los van Bewustzijn. Er is geen hiërarchie in Bewustzijn. Anders zou je een legitieme reden hebben gevonden om te werken aan die illusoire ziel. Dan gaat de persoonlijkheid, een nog lagere vorm van vereenzelviging, aan de ziel werken.

B: Wanneer het vehikel lichaam wordt afgeworpen...

A: Hoor wat je zegt! Waarom gebruik je zulke termen?

B: Zolang het bewustzijn nog een verkleefd bewustzijn is. Een bewustzijn dat nog altijd verkleefd is aan zijn inhoud...

A: Bewustzijn kleeft nergens aan!

B: Toch is er zo iets als die reïncarnatieve gang. Wij, Bewustzijn, dat terechtkomt in...

A: Het zijn allemaal kletspraatjes, dromen, fantasieën... De droom loopt door!

B: Dat noem ik dan maar even verkleefd bewustzijn.

A: Ik niet. Want dat is onzin. Het kan niet 'verkleven'. Je kunt het noemen wat je wilt, maar Bewustzijn kleeft niet. In Bewustzijn lost alles op. Zelfs de droom, je fantasieën, je praatjes en de onwetendheid. De dromen en de waaktoestand hebben geen schijn van kans in Bewustzijn. Je moet geen eigenschappen gaan toekennen aan Bewustzijn. Net zo min als ik eieren leg, verkleeft Bewustzijn ergens aan.

B: Wij zitten hier toch als verkleefden...

A: Nee, jullie zitten hier als Zelfgerealiseerden. Als puur Bewustzijn.

B: Een van de manieren om jezelf te realiseren is je niet te identificeren met de gedachten. Als er een gedachte in mij opkomt, en ik kan daarnaar kijken, er afstand van hebben, dan weet ik dat ik niet geïdentificeerd ben. Maar er zijn gedachten waar ik nog geen afstand van kan nemen. Van daaruit kijk ik naar de wereld.

A: Zie dat elke gedachte die waargenomen kan worden afstand vooronderstelt. Je hoeft dus geen afstand te gaan nemen van een gedachte, want elke gedachte vooronderstelt al afstand. Anders zou je die gedachte niet kunnen waarnemen.

B: Datgene waar het kijken nog geen afstand van heeft...

A: Dat kan niet, uitgesloten! Ik probeer je nu de kern van de zaak duidelijk te maken. Je maakt jezelf wijs dat je geen afstand hebt. Terwijl de werkelijkheid is dat er afstand is, anders kon je niets zien.

B: Toch ben ik vereenzelvigd met bepaalde dingen.

A: Dat is wat je denkt. Ik probeer je duidelijk te maken dat dat niet overeenstemt met je onmiddellijke waarneming. Je gelooft meer dan dat je zou kunnen weten.

B: Dat is nu ook mijn vraag. Hoe kan ik loskomen van datgene waarin ik nu nog geloof?

A: Door die wetendheid te realiseren.

B: Er wordt wel eens beweerd dat de realisatie zich voltrekt bij de dood. Wat voor nut heeft dat?

A: Dat zegt men niet in onze traditie. In onze traditie zeggen we dat het alleen zinvol is om het tijdens het

leven te realiseren. Er zijn tradities die zeggen dat je het tijdens het sterven zal zien. Maar dat heeft mij nooit aangetrokken.

B: Het idee dat je na de dood iets zou beseffen geeft immers voedsel aan die ziel-gedachte?

A: Vergelijk geen appels met peren. Ik heb net uitgelegd dat zoiets als een individuele ziel niet kan bestaan. Dat soort denkbeelden is er alleen maar om het 'gelooven' sterk te maken, met alle daaruit volgende consequenties. Kennendheid heeft wel een vehikel nodig, en het lichaam is dat vehikel. Lichaam, denken en voelen vormen het vehikel voor de kennendheid, maar die kennendheid zelf is neutraal.

B: Daar heb je dus met je gedachten geen vat op...

A: Inderdaad. De kennendheid is het licht in de gedachte. Dat is een eng idee omdat je vereenzelvigd bent, en jezelf hebt leren ervaren als lichaam, denken en voelen. Vandaar de angst om lichaam, denken en voelen kwijt te raken – de angst voor de dood. Daarom wil niemand dood. Iedereen wil zichzelf gecontinueerd zien.

B: Dat sterven en die wetendheid kan ik niet loskoppelen van een wie. Wie ervaart dat weten na de dood?

A: Je ervaart geen weten na de dood.

B: Maar u zei...

A: Leg mij geen woorden in de mond. De 'ik-ben-heid' verdwijnt op het moment van sterven. Daarmee verdwijnt het zelf-bewustzijn. Het bewuste zijn verdwijnt in het absolute Bewustzijn. Dat absolute Bewustzijn ben je nu ook al, maar doordat je zo gefascineerd bent door datgene wat je voor jezelf aanziet, realiseer je je dat niet. Het

individu is universeel, dat is het hele punt. Er is een aantal identificaties, drie in getal, te weten lichaam, denken en voelen. Zij creëren het 'ik ben'-idee, maar dat wordt uiteindelijk door het Absolute getransformeerd. De identificatie met lichaam-denken-voelen lost op in de 'ik-benheid', en de 'ik-benheid' lost op in het Absolute. Je moet echter wel in de juiste volgorde 'ont-ikken'. En maak je geen zorgen over de dood; wees met het leven...

B: U zegt eigenlijk dat met de dood alles over is...

A: Wees met het leven!

B: Op het gevaar af flauw te worden, je kunt ook zeggen: 'dan ga ik maar leven als god in Frankrijk', en daar kun je dan een heel persoonlijke uitleg aan geven. Ten koste van en zo...

A: Leven als god in Frankrijk is erg beperkt. Leef als god in Bewustzijn. En hoe zou je daar als 'niet-persoon' een persoonlijke uitleg aan kunnen geven? Maar zoveel houd je niet van jezelf. Omdat je jezelf bent gaan beschouwen als 'persoon'. Je weet heel goed dat je niet leeft volgens je ware natuur. Die 'persoon' is een kramp in het bewustzijn. Ontspan je in het bewuste zijn *dat je bent*.

(8 juli 1989)

Elke visie is een beperking

BEZOEKER: Wat beperkt mijn visie op wat u zegt?

ALEXANDER: Een visie is altijd een beperking. Elke visie is een beperking. Datgene wat alle visies met elkaar gemeen hebben is het bewuste zijn. Zodra we vanuit een visie gaan spreken en handelen, krijgen we onvermijdelijk ruzie met elkaar. Omdat elke visie de schijnpersoon versterkt. Elke visie is een tunnelvisie.

B: Het lijkt inderdaad een tunnelvisie.

A: Alle visies zijn tunnelvisies, maar dat wat alle visies met elkaar gemeen hebben, is bewustzijn.

B: Mijn waarnemen lijkt een tunnelwaarnemen.

A: Het waarnemen zelf is dat niet, maar dat wat je waarneemt en waarmee je je identificeert draagt een beperking in zich.

B: Is het dan een kwestie van identificatie?

A: Elke visie nodigt je uit tot identificatie. Elk wezenlijk zien deïdentificeert je. Het is onvernijdelijk dat je, als je er over gaat praten, het wezenlijke zien tot visie maakt. Daarmee ontglipt het wezenlijke zien je en identificeer je je met die visie. Hoe ruim een visie ook is, het blijft een tunnelvisie. Zelfs de ruimste visie is in wezen een

beperking. Alleen het bewuste zijn dat alle visies met elkaar gemeen hebben, is de ruimte zelf en is werkelijk open.

B: Maar door te verankeren in de 'ik-ben-heid' verruim je toch, kom je toch uiteindelijk tot verruiming?

A: Tot verruiming van beperking. Je kunt je visies verruimen. Er bestaat niet zoiets als een 'open mind'. De 'mind' – denken en voelen – is per definitie een beperking, een afsluiten. Je kunt wel denken dat je met een 'open mind' luistert, maar dat betekent helemaal niets. Zoiets is uitgesloten. De grondstof van elke visie is Bewustzijn.

B: Als dat het enige is, dan vraag ik mij af of de Advaita-traditie een opdracht heeft voor de mens en het leven?

A: Alleen wie zich separeert van het leven en zichzelf gescheiden waant van het leven, denkt dat hij een opdracht heeft.

B: Dus wat je in bepaalde tradities aantreft over een begin en een opdracht en een doel waarnaar gestreefd wordt kun je wel helemaal vergeten in de Advaita?

A: Je kunt het niet vergeten als het in je geheugen geprogrammeerd is. Door wezenlijk te *zien* verlaten zulke ideeën je bewuste zijn. Als er al een doel is in het leven, dan kan ik mij dat alleen voorstellen als je potentieel dat zich onbelemmerd manifest kan maken. Zodat de bloem tot bloei komt.

B: Ik vind dat wel een probleem, omdat dat mij zo emotioneel voorkomt.

A: Wat is nu verrukkelijker dan dat je manifestatie – lichaam-denken-voelen – zich onbelemmerd kan manifesteren in de natuurlijke staat? Is dat niet wat mensen vrijheid noemen?

B: Dan maakt het je ook niet uit als dat lichaam ten einde komt.

A: Wie zijn wezenlijke natuur kent, heeft noch behoefte aan een lang, noch aan een kort leven. Voel je je niet ongelukkig als je manifestatie belemmerd wordt? Je ziet dat wel eens bij bejaarden die in hun gang belemmerd worden omdat de verpleegster hun lichaam zonnig naar het gymlokaal moet vervoeren. En is het kind niet ongelukkig wanneer het belenuerd wordt in zijn drang naar ervaringen? Bijna alle problemen komen daaruit voort. En is vrijheidsberoving niet strafbaar en wordt het ook niet als straf gehanteerd? Is niet het hoogste doel van elke samenleving dat de mens zich volledig kan ontplooiën? En richt zich niet alle strijd in de wereld tegen de belemmering daarvan?

B: Dat vraag ik mij juist af. Ik denk dat die samenleving ons juist in dat keurslijf heeft gedwongen.

A: Alles gebeurt op basis van vrijwilligheid. Door je ongeremde hebzucht en verlangens heb je jezelf aan banden gelegd.

B: Individuele vrijheid wordt toch in feite onmogelijk gemaakt?!

A: Dat het niet lukt wil niet zeggen dat het niet de bedoeling is. Manifest worden gaat niet vrijwillig maar dwangmatig. Er moet natuurlijk ruimte zijn waarin de manifestatie zich kan manifesteren op lagere en hogere niveaus. Natuurlijk moet eerst voldaan worden aan de meest elementaire levensbehoeften, zoals voedsel, kleding en onderdak. Maar er zijn zelfs mensen die dat allemaal opgeven voor dat 'andere'. Mensen die een heel leven van ontberingen leiden om zich te kunnen uiten, zich manifest te maken. Met name op het niveau van muziek

of dans of kunst of een ideaal, of op het gebied van zoeken naar de waarheid. Als ik al een doel zie, of laat ik liever zeggen een planmatigheid met een duidelijke structuur, dan is het dat de mens zich manifest wil maken. En daar is niets aan te doen. Ik ben ook niet van plan daar iets aan te gaan doen.

Er zijn zoveel mensen die niet weten wat ze aanmoeten met dit leven, of die steeds van richting veranderen en een andere koers zetten. Dat komt voort uit het kwijt zijn van het contact met het wezenlijke. Lichaam-denken-voelen heeft zijn eigen wetmatigheden om zichzelf manifest te maken. Het wil ervaringen opdoen, richtingen uit. Het zoekt allemaal zijn eigen weg. En geen heilige of verlichte of avatar die dat tegen kan houden. Het enige dat zij kunnen doen is wat er gaande is helpen bewust te maken. Zodat de belemmering minimaal wordt en de manifestatie zich optimaal kan manifesteren. Op een natuurlijke manier.

B. Maar dan is die belemmering toch de cultuur of die geconditioneerdheid die ons min of meer wordt opgedrongen?

A: Leg de schuld, zo die er al is, niet bij iemand anders en ook niet bij jezelf. Alles komt voort uit een verdraaide opvatting van zaken. Ontdek het wezenlijke en wees gelukkig. Herstel het contact met dat wezenlijke.

B: Dan gaat het dus niet om het zoeken naar een levensopdracht, maar om het zoeken naar het zijn.

A: Niet naar het zijn; *het zijn ben je al*. Het is het zoeken naar de essentie, omdat je je door de persoonlijkheid of het 'ik' gesepareerd waant van het zijn. Het is natuurlijk beter als je dit op je twintigste ontdekt in plaats van op je negenentachtigste. Maar ben je eenmaal negenen-

tachtig, dan is ook dat niet meer te veranderen. Belangrijk is het om je realisatie niet uit te stellen met kletspraatjes en illusies en idealen.

(8 juli 1989, avond)

4I

Bewustzijn wordt door het geheugen niet aangetast

ALEXANDER: De ik-structuur heeft alleen realiteit door de dwangmatige produktie van het geheugen. Alles wat je van jezelf meent te weten is gebaseerd op herinnering, en daarom is wat je meent te weten het oude. Nu lijkt het oude het nieuwe te overschaduw en daardoor kun je niet goed onderscheiden wat echt en wat niet echt is. Je werkelijkheidsbeleving wordt overschaduw. Maakt dit inzicht jullie vrij?

BEZOEKER: Sinds gisteren ben ik mij bewust dat die 'iemand' en ook die 'niemand', kortom die 'wie', niet langer speelt.

A: Zie je de consequenties van dit weten? Dat alles waar je je maar mee zou kunnen vereenzelvigen noodzakelijkerwijs het geheugen is? En daarom het oude? Het oude speelt zich altijd af in het verleden. Zelfs al levert het geheugen een geheugenplaatje uit het verleden en lijkt het je nu van dienst te zijn, toch is het nog steeds het oude. Terwijl de geleefde werkelijkheid altijd hier en nu, levend is. Het geheugen, de beelden, zijn altijd verleden. Het geheugen kan alleen maar plaatjes produceren, en die plaatjes produceren weer gevoelens enzovoort. Daarom is ook elk gevoel oud. Daarom is wat je het

'ik' noemt niet meer dan een pakket herinneringen. Hoe zou een 'ik', een pakket herinneringen, een truc van het geheugen, de werkelijkheid kunnen kennen? Hoe zou het inzicht kunnen krijgen, het levende *nu* begrijpen? Hoe zou het dode het levende kunnen kennen? Hoe zou iets onwezenlijks het wezenlijke kunnen kennen? Als dat zou kunnen, dan zouden deze gesprekken geen zin hebben.

Wanneer ik ontdek dat ik geen 'ik' ben, gedraag ik mij ook niet meer als zodanig. Dan vloeit de zogeheten theorie over in de praktijk. De vraag is dus: Waar is vrijheid? Niet op het gebied van het oude, het geheugen. Daarom moet er gezocht worden in het gebied waar het geheugen geen terreur kan uitoefenen. Daar wordt vrijheid ook gevonden. Dit betekent dat je datgene zult moeten ontdekken wat niet geraakt wordt, niet besmet of bezoedeld wordt door het geheugen. Datgene wat niet verontreinigd wordt door herinneringen, gevoelens en gedachten. En dat kan alleen het gewaarzijn zijn, het bewuste Zijn.

Richt je op dat wat niet bereikbaar is voor het geheugen. Daarom zeg ik jullie dat de realisatie niet gevonden kan worden door lichaam, denken of voelen. Realiseer je dat elke verstoring plaatsvindt in iets onverstoorsaars. Levend vanuit die helderheid is het heel wel mogelijk – noodzakelijk zelfs – te leven met het geheugen, met omstandigheden, met de wereld.

B: Ik vind het fantastisch wat u zegt; het doet me verschrikkelijk veel wat u zegt over dat geheugen. In mij daagt de realisatie dat ik eigenlijk niet besta als persoon.

A: Dat is volkomen juist. Zelfs het lichaam is een herinneringspakket. Waarschijnlijk heeft elke cel zijn eigen geheugen. In dat bewuste Zijn is alles altijd nieuw, als een film die zichzelf constant belicht en oplost, een einde-

loze tape. Het bewustzijn veegt zichzelf onmiddellijk uit. Alleen door het geheugen kunnen wij een objectieve werkelijkheid beleven en onszelf beleven als een persoon die te lokaliseren lijkt. Het geheugen is uiteindelijk verantwoordelijk voor de objectieve wereld en voor wat we de 'persoon' noemen. Maar aangezien het geheugen en zijn plaatjesproducerend vermogen worden waargenomen door iets dat zich aan het geheugen onttrekt, moet er dus een 'in-grond' zijn. Die 'in-grond' noem ik gewaarzijn, en op een dieper niveau bewustzijn, en op een nog dieper niveau noem ik die absoluut bewustzijn.

Het onderzoek begint ongetwijfeld vanuit de 'persoon', die op gespannen voet leeft met de werkelijkheid. Vanuit die verwevenheid met plaatjes en identiteiten en trauma's en tot lichaam geworden ellende die onmiskenbaar in ieder mens aanwezig is en gebaseerd is op de vasthoudendheid van het geheugen, kan het niet anders of de zaak ligt, zo gezien, heel gecompliceerd. Maar tegelijkertijd dwingt dit je dieper te kijken, omdat de toestand in wezen onhoudbaar is.

B: Al besta ik niet als 'persoon', toch lijkt het alsof ik word vastgehouden in de ik-illusies en geheugens van anderen. Bijvoorbeeld als zij het over mij hebben...

A: Je kunt je ook afvragen waarom jij er zo mee bezig bent dat anderen met jou bezig zijn. Dat houdt elkaar allemaal in stand. Bemoei je met je Zelf!

B: Waarom hebben sommigen Zelfgerealiseerden zo'n rijk herinneringsleven? Diegenen althans die uitvoerig praten over hun verleden? Hoewel het lijkt alsof ze er geen binding mee hebben, zijn er ook die net doen alsof die herinneringen niet meer bestaan.

A: Er zijn grofweg gesproken twee tradities. In de ene

vertelt men uitvoerig over de weg – hoe die gegaan is – en men put uit een rijke bron van herinneringen, vertelt zonder schroom alle details. De andere traditie volhardt in uitspraken als: ‘Ik besta niet, ik ben nooit geboren’. Of ze spreken in de derde persoon enkelvoud, bijvoorbeeld: ‘Dit lichaam heeft honger, deze zak met botten moet verplaatst worden. Deze hier...’, enzovoort. De meest fantastische omschrijvingen worden gebruikt...

B: Hoe staat het dan met het vrijelijk produceren van herinneringsbeelden?

A: Die productie is onwillekeurig. Er is een Sanskrietwoord voor: *prarabdha karma*.

B: Ik wilde nog even terug naar het inzicht betreffende dit punt. Het lijkt wel of er twee vormen van inzicht zijn. Een ervan lijkt ook alweer door het geheugen bepaald te zijn, doordat u het ons eerder verteld hebt. Dan is het van hetzelfde laken een pak...

A: Inderdaad, het ene inzicht wordt verkregen via onderscheidingsvermogen en intelligentie binnen het gemanifesteerde, dat wil zeggen binnen de *inhoud* van het bewustzijn. Maar het uiteindelijke inzicht – waar het hier ten slotte om gaat – is het wezenlijke *zien*.

B: Iets waar ik al een tijdje mee zit, is dat ik mijzelf tussen twee werkelijkheden voel zitten.

A: Ik onderbreek je even om vooraf iets te zeggen. Aangezien die herinneringen van het geheugen onwillekeurig, dwangmatig zijn, kun je dan wel zeggen dat *jij* verantwoordelijk bent voor wat het geheugen naar voren brengt? Is dat een identificatie waard? Is het wel zo voor de hand liggend om je daarmee te vereenzelvigen? Natuurlijk is het dat wel gezien vanuit wat je je aangeleerd hebt, maar niet vanuit inzicht.

B: Ja, inderdaad. Als ik eerlijk ben, als ik kijk wat waar is, dan zie ik dat dat waar is...

A: Dat betekent dus ook dat er geen veroordeling kan zijn en dat het verhaal zichzelf vertelt. Dat betekent ook dat het, wanneer er beelden opkomen die gedragen worden door diepe gevoelens van verdriet, moeilijk wordt. Omdat in relatie met een ander ook die ander wordt geconfronteerd met diep verdriet. Maar wat je niet ziet is dat jij niet verantwoordelijk bent, dat het je niet aangerekend *kan* en *mag* worden, omdat dat gevoel van verdriet een onwillekeurig produkt is. Je kunt er gewoonweg niets aan doen. In die onwillekeurige zeepbel een ‘ik’ projecteren getuigt van gebrek aan inzicht. Laat het verhaal zichzelf vertellen, dan uiteten zich de dingen waardoor jij ter plekke transcendeert. Begrijp je wat ik je zeg?

B: Als ik goed kijk, zie ik dat er alleen maar een oneindig hier en nu is waarin eigenlijk maar één ding is met herinneringen, en dat ik wanneer ik mijn ogen dichtdoe, niet eens een lichaam heb... Dat er alleen maar hier en nu is. Maar aan de andere kant is er de beleving dat ik geboren ben en die is zo krachtig. Daardoor lijkt het of er twee werkelijkheden zijn waartussen ik niet kan kiezen.

A: Ik begrijp wat je bedoelt. Er zijn geen twee werkelijkheden, maar die fenomenen zijn er wel allebei. Dat is *maya*. De meest geschikte oplossing voor dit gegeven lijkt te zijn visies te hebben, omdat je eenvoudigweg niet zonder denkcorde kan. Het gemanifesteerde, dus lichaam-denken-voelen, is onderworpen aan wetmatigheden, daaraan ontkom je niet. De onmiddellijke ervaring is altijd onmiddellijk aanwezig. In die onmiddellijkheid zijn er de paren van tegenstellingen waardoor ervaringen mogelijk worden. Eén van de kanten van die tegengesteldheden

aanvaarden als werkelijkheid, nodigt uit tot tweeheid. En die tweeheid kan alleen getransformeerd worden door het gewaarzijn of bewustzijn, omdat bewustzijn beide kanten in zich draagt; gewaarzijn omvat beide.

B: Ik word heen en weer geslingerd.

A: Dat kan alleen maar door vereenzelviging met een object. Gewaarzijn slingert niet heen en weer. Gewaarzijn is stabiel en centrumloos.

B: Het komt mij voor dat ik de moed zou moeten hebben om voortdurend bij de directe ervaring te blijven.

A: Je kunt niet bij de directe ervaring blijven omdat je als *persoon* – die niet de directe ervaring is – tracht bij die ervaring te blijven. Die onmiddellijkheid is *er altijd*. Er is geen kwestie van dat je daar zou kunnen komen. Daarom verwijst ik altijd naar het best gekende, want dat is de plek waar alles gebeurt. Aangezien jij dat bent, is dat wat je zult moeten ontdekken. Dat ben jij; op *jou* komt het aan.

(9 juli 1989, ochtend)

Geen wereld zonder bewustzijn

BEZOEKER: Komen de ik-gedachte en het ik-gevoel voort uit het geheugen?

ALEXANDER: Ze komen voort uit de illusie van de continuïteit der dingen.

B: Dus niet direct uit het geheugen?

A: Je hebt het vermogen continuïteit te projecteren op wat ten enen male voorbij is. Dat is het geheugen. Zo ontstaat de illusie van continuïteit, en zo ontstaat de illusie van een 'realiteit'. Als je beweert een kamer gezien te hebben door in het rond te hebben gekeken, dan is er eigenlijk iets heel anders gebeurd. Je hebt plaatje na plaatje gezien waarop het geheugen continuïteit heeft geprojecteerd, en vervolgens beweert het geheugen dat je een kamer hebt gezien. Daardoor wordt een objectieve wereld ervaren en ook een 'ik' of een 'persoon'. Als ervaring zijn die er ook, let wel: als *ervaring*. Maar bij werkelijk diep onderzoek van je wezenlijke natuur zal ervaring niet voldoende blijken en is het niet genoeg louter te kijken naar alles wat beweegt.

B: Maar al die aan dat koord geregen kralen komen voort uit registratie als verleden?

A: Alles wat je kunt waarnemen is noodzakelijkerwijs

object. En dat alles is in wezen verleden, oud. Strikt genomen kan ik daarom niets nieuws zien. En heel strikt genomen kan ik zelfs niet 'iets' zien. Het zien van een object bewijst niet het bestaan van een object – maar het bewijst zeker de kennendheid.

B: Het geheugenreservoir wordt voortdurend aangevuld.

A: Het laat ook veel los; in wezen is het geheugen een uiterst onbetrouwbaar referentiekader. Wat je 'verleden' noemt, is een creatieve invulling van wat je geheugen je vertelt. Dat geheugen is uiterst onbetrouwbaar, onzorgvuldig, onnauwkeurig, inaccuraat.

B: Toch wordt dat reservoir door bijvoorbeeld een belediging of een vleierij aangevuld. Die worden geregistreerd. Is het strategisch dat je het registratieproces ziet bij bijvoorbeeld een belediging of een vleierij? Bij dat laatste zwel je op en bij het eerste krimp je ineen. Wanneer dat gebeurt en je zou totaal gewaar zijn, zou er dan geen registratie optreden?

A: Wel een registratie, maar geen identificatie en een daarmee verband houdende consequentie. Als iemand je vleit, dan vleit hij je; als iemand je beledigt, dan beledigt hij je. Alles valt of staat met de 'persoonsbeleving'. Je hebt, wanneer je nog in het gewaarzijnsproces bent, de keuze tussen actie, reactie, en transformatie. Het zal van jouw kwaliteit van gewaarzijn afhangen welke keuze het wordt. Maar de registratie gaat vooraf aan deze drie mogelijkheden.

De waaktoestand, de droomtoestand en de diepe droomloze slaap zijn eveneens dwangmatige toestanden. Geen wonder dat je, wanneer je je met een van die toestanden identificeert, op de een of andere manier gevangen voelt. Zelfs in de diepe droomloze slaap, die het dichtst bij het

absolute ligt. Want deze drie toestanden staan in wezen in contrast met je wezenlijke vrijheid. Je wezenlijke, gekende Zelf is vrij van spanning en frictie. De objectieve wereld is een produkt van de waak- of de droomtoestand. Die wereld maakt echter geen schijn van kans in de diepe droomloze slaap. De diepe droomloze slaap verdwijnt in het absolute. Zolang je jezelf lichaam, denken of voelen waant zal alles vroeg of laat tot probleem worden. Zelfs Zelf-realisatie wordt tot probleem. Probeer deze bijeenkomsten niet als lichaam, denken of voelen te begrijpen.

B: Wanneer ik op dit moment een loftuiting aan uw adres zou uiten, zwelt er dan niets op?

A: We zullen zien! Zwellen en krimpen zijn krampen van de schijnpersoon. Wat je ook denkt dat ik ben: het is niet van toepassing op wat of wie ik ben. Aan de schokbewegingen van het zelfbewustzijn kun je aflezen of er identificaties zijn. Het bewijs van Zelf-realisatie ligt alleen bij jezelf. De ik-gedachte is nog wel te doorzien met enige aandacht, maar het ik-gevoel zit dieper. Een gevoel gaat altijd dieper en is overtuigender. Gevoelens zijn een produkt van denken en lichaam en ze versterken het lichaambewustzijn. Zoek daarom dieper dan gevoelens indien je wilt weten wie je werkelijk bent. Een objectieve wereld en gevoelens zouden geen ogenblik kunnen bestaan zonder geheugen. Geheugen is nodig en functioneel, maar het geheugen wordt getranscendeerd door iets fijners en ijlers, namelijk het gewaarzijn of bewustzijn zelf. Richt je op dat wat je nooit verlaat.

Wereld of geen wereld, geheugen of geen geheugen, er is iets in je, een helder weten, waarin wereld en geheugen al of niet verschijnen. Natuurlijk is het van belang dat het geheugen goed functioneert en in overeenstemming is met de algemeen beleefde werkelijkheid

– die overigens ook louter en alleen door het geheugen in stand wordt gehouden. Er zijn altijd wel afwijkingen van de natuurlijke orde en norm, maar je moet afwijkingen natuurlijk nooit tot norm verheffen.

B: Het geheugen als oriënterende apparatuur is dus geen vijand.

A: Het geheugen is een hulp, een oriënterend vermogen om je te kunnen bewegen in een driedimensionale wereld. De moeilijkheid ligt hierin, dat door het geheugen een schijngestalte wordt gecreëerd en dat je gaat leven en voelen als schijngestalte. Daardoor krijgt waan werkelijkheidswaarde en wordt de werkelijkheid tot waan gemaakt. Het zelfbewustzijn – dat een produkt is van het geheugen en zelf een object – probeert greep te krijgen op zijn schepper, het Bewustzijn zelf. Dat is een onhoudbare en onoplosbare situatie. Het best ontwikkelde vermogen van de mens is zijn vermogen zichzelf voor de gek te houden...

(9 juli 1989, middag)

Liefde is wat je bent

BEZOEKER: Die tegenwoordigheid, dat bewuste zijn, is dat liefde?

ALEXANDER: Die tegenwoordigheid is liefde.

B: U heeft eens gezegd dat 99% van de problemen ontstaat doordat je niet ziet dat je die liefde *bent*. Wilt u daar wat dieper op ingaan?

A: Willen dat er van je gehouden wordt betekent dat je helemaal vergeten bent dat jij die liefde, die tegenwoordigheid *bént*. Je hebt jezelf teruggebracht tot een bedelaar.

B: Je moet die liefde dus realiseren.

A: Alle problemen verdwijnen wanneer je ziet dat jij niet afgescheiden bent van liefde. Het intellect kan daar op geen enkele manier bij. Liefde is wat je bent – de rest is angst. Maar je hebt liefde gereduceerd tot woorden en ideeën. Uit liefde wordt alles geboren.

B: Ik denk dat als ik in die liefde geworteld zou zijn, ik dit beter zou kunnen begrijpen. Hoe moet ik mij wortelen in die liefde?

A: Je zult nooit in liefde kunnen wortelen. De 'persoon' kan nooit in liefde geworteld zijn. Liefde is wat je bent.

Die 'persoon' is een afscheiding van liefde. Denken accepteert liefde niet omdat het geen plaats heeft in liefde; het verliest zijn status in liefde. Daarom zal het denken liefde nooit accepteren.

B: Is liefde hetzelfde als stilte?

A: Liefde, beschikbaarheid, kennendheid, stilte – allemaal woorden die naar hetzelfde verwijzen.

B: Is reflectie mogelijk in die stilte?

A: Deze stilte reflecteert niet. Het denken reflecteert in de stilte. Het is uiteraard mogelijk te reflecteren in die stilte, maar de stilte zelf reflecteert niet. Die is aan alles voorbij.

B: Ik ken eigenlijk twee soorten stilte...

A: Dat is in wezen onmogelijk, maar als er al sprake is van twee soorten stilte, dan zullen zij uiteindelijk in die wezenlijke stilte versmelten. Waarschijnlijk maak je concepten van die leegheid of stilte.

B: Die ene vorm van stilte is er soms als ik aan het praten ben en ik opeens niet verder kan – het stukt dan plotseling... De andere vorm is dat er eigenlijk helemaal niets is... geen enkele reflectie.

A: Een 'vorm' van stilte is geen stilte. Onthoud dat het geen vorm van bespiegeling of reflectie is. Realisatie heeft een heel andere kwaliteit dan conceptualisatie. Sommige mensen komen hier niet meer omdat zij zich de gesprekken en de inzichten toch wel kunnen herinneren. Maar herinnering is iets heel anders dan realisatie. Wanneer je iets echt gerealiseerd hebt, zul je het je niet herinneren. Je wezenlijke natuur is voorbij – en gaat vooraf aan – het geheugen. Kennendheid zal er zijn, maar geen her-

innering aan inzichten. Toch zal er inzicht zijn, maar dat komt niet voort uit het geheugen. Het hebben van allerlei inzichten die louter gebaseerd zijn op herinnering en 'van horen zeggen', op andermans ideeën, is niet de realisatie waar het hier over gaat. De echte realisatie heeft niet de ondersteuning van ideeën – dus van het geheugen – nodig. Omdat de 'persoon' niets meer is dan een verzameling herinneringen, kan die 'persoon' ook niets realiseren en begrijpen. De 'persoon' zal altijd aan het geheugen blijven vasthouden en daar zijn houvast zoeken. Dat fenomeen is het laatste dat zich ontspant. Bij wezenlijke realisatie ontspant de kramp van de 'persoon' omdat iets beters dan de 'persoon' gerealiseerd is. Dit is eigenlijk de echte overgave. De ware betekenis van overgave is dat de 'persoon' niets meer vast wil houden. Sterker nog: de 'persoon' is verdwenen!

Nochtans zul je als 'persoon' bereid moeten zijn om los te laten, werkelijk te leren. Daar begint het discipelschap. Alles wat door het geheugen teruggehaald kan worden, alles wat voortkomt uit het geheugen, is eigenlijk namaak. Daarom spreken de Zelfgerealiseerden volmaakt origineel; omdat wat zij zeggen niet gebaseerd is op imitatie en navolging.

{4 augustus 1989}

Verlangenloosheid is je diepste verlangen

BEZOEKER: Is het zo dat Bewustzijn je moet toelaten?

ALEXANDER: Er is geen sprake van dat Bewustzijn iets toelaat. De 'persoon' kan iets wel of niet toelaten, maar Bewustzijn niet. Het bewuste zijn is de in-grond in alles. Toelaten heeft met de 'persoon' te maken.

B: Toch verschijnt die ook in Bewustzijn.

A: Ja, dat is mij bekend...

B: Ik zoek eigenlijk naar een bevestiging van mijn ver-langen op de goede weg te zijn.

A: Een weg leidt altijd ergens naar toe, maar Advaita zal je nergens naar toe leiden. Ergens naar toe betekent in onze kringen meestal ergens van af. Maar kun je af van wat je bent?

Misschien zou je dat wel willen, maar het kan niet. Bewustzijn laat niets toe of niet toe, daar is geen kwestie van. Het bewuste zijn is de beschikbaarheid voor alles. Maar die vernauwde ervaring van Bewustzijn – datgene wat jij de 'persoon' noemt – kan zich verbeelden dat zij dingen toelaat of niet. Dat is echter pure onzin.

B: Iets is nog onduidelijk voor me. Als je gevestigd bent

in het Zijn, is er dan nog een beleving van het 'ik' in dat Zijn?

A: Het ligt er erg aan hoe diep je gaat.

B: Aan de oppervlakte is er eerst nog een beleving...

A: Wat je in ieder geval aangeraden wordt, is je te vestigen in het bewuste zijn, niet eens in het gevoel 'ik ben'. Zo gauw je daarin persisteert, verdwijnt in wezen dat ik-gevoel; het verdampt. De meesten van jullie schrikken daar geweldig van omdat je hele lokaliteit juist ligt in dat ik-gevoel. Maar als je dit rustig toelaat, dan maakt het bewuste zijn zich kenbaar aan je. Wanneer je dat herhaaldelijk de juiste aandacht geeft, dan levert het op een gegeven moment geen paniek meer op. Is dit je ervaring?

B: Ja, maar ik ben er een beetje van in de war...

A: Dat is toch niets nieuws voor je, in de war zijn? Daar is je onderzoek mee begonnen!

B: Nee, dat is niets nieuws, maar het overvalt me een beetje...

A: In de war zijn is je bekend. Niet zelden raak je juist in de war om in het bekende terug te komen. Geëtaleerd met het smoesje dat je het niet meer weet. Maar dat zogenaamde in de war zijn is voor je 'persoon' beter dan het onbekende tegemoet te treden.

B: Ik veronderstel dat verlangens en angsten ons in duis-ternis houden. En toch is 't het verlangen dat maakt dat ik me wil realiseren.

A: Nee, niet het verlangen. Verlangen komt voort uit ontevredenheid, en die komt weer voort uit dualiteit. Het is niet het verlangen dat er voor zorgt dat je tot realisatie

zult komen. Het is verlangenloosheid. Dat is de realisatie. Wat je in wezen verlangt is een staat van verlangenloosheid.

B: Is dat het uiteindelijke?

A: Nee, dat is het onmiddellijke.

B: Maar ik bedoel, om tot dat punt te komen...

A: Je kunt niet tot dat punt komen, dat is je hele probleem.

B: De drijvende kracht...

A: De drijvende kracht is verlangen. Waar komt dat verlangen vandaan? Verlangen ontstaat doordat je ontevreden bent. Je bent niet in vrede met jezelf.

B: En toch is er het verlangen... dat je iets wilt bereiken...

A: Nee, het is je ontevredenheid die het verlangen creëert. Je verwisselt alleen maar namen. Je verwisselt steeds van trein. Je stapt van de ene trein in de andere. Maar je zult je bestemming nooit bereiken. Als er een verlangen in je opkomt, zul je op een dag ook weer zonder dat verlangen zijn. Maar zonder verlangens zul je je ook leeg en onnatuurlijk voelen. Dan klaag je: ik heb geen verlangens meer, wat heeft het allemaal voor zin? Ben ik geboren om te sterven? Wat kan ik doen? Tracht de aard van verlangen te begrijpen. Er is geen verschil tussen het verlangen naar een man, vrouw of kind of naar een kleurentelevisie en het verlangen naar verlichting. Alle verlangens houden een belofte in zich.

B: Het is dus ontevredenheid.

A: Het is ontevredenheid. Alleen als de ontevredenheid verdwenen is, zul je in vrede zijn. Waar je naar zoekt is vrede. Nu bestaat er het idee dat die vrede gevonden

kan worden aan de buitenkant, in de uiterlijke wereld. Mensen met dat idee noemen we materialistisch. Ook is er het idee dat je het innerlijk kunt vinden; degenen die dat idee aanhangen noemen we spiritueel. Maar beide ideeën berusten op illusie. Je kunt het noch buiten je, noch binnen je vinden. *Peace of mind* betekent alleen maar dat het denken en voelen met elkaar in balans zijn. En een denken dat in balans is kan heel gemakkelijk uit balans gebracht worden. Harmonie kan heel gemakkelijk verstoord worden, verlichting niet. Dat is iets heel anders dan harmonie of 'peace of mind'. 'Peace of mind' is eigenlijk een *contradictio in terminis*. Zolang het denken en voelen hun terroriserende rol spelen en je je erdoor laat beïnvloeden doordat je jezelf een persoon waant, zal er geen werkelijke vrede zijn. Mogelijk dat je harmonie kent en een bepaalde sereniteit, maar harmonie heeft altijd iets kunstmatigs. Het is het creëren van een balans; de dualiteit wordt echter niet opgeheven. En het zal verschrikkelijk gaan vervelen. Niets verveelt meer dan harmonie. Daarom zijn spirituele mensen de saaiste mensen ter wereld. Ze continueren hun saaiheid en beperktheid door een harmoniemodel.

In de Advaita-benadering betekent harmonie niets; daarin gaat het niet om vrede van de geest. De mogelijkheid tot oorlog is daarin nog steeds aanwezig. Zij ligt als een tijdbom te wachten om op een ongewenst moment te ontploffen. Ik zeg je dat je natuurlijke staat voorbij lichaam-denken-voelen is. Of beter gezegd, hij gaat vooraf aan lichaam-denken-voelen. Want vóórdát denken en lichaam en voelen er zijn, *ben jij er*.

B: Zei u gevoelens?

A: Voordat er gevoelens kunnen verschijnen, moet jij er zijn als mogelijkheid voor ze om in te kunnen verschijnen.

Jij bent de ruimte waarin de dingen plaats kunnen vinden. Objecten kunnen niet in vrede met elkaar zijn. Objecten zijn objecten. Vrede wordt – door ernaar te verlangen – tot object gemaakt, begrijp je dat? Niemand ter wereld zal ooit ‘peace of mind’ vinden; het best mogelijke is natuurlijkheid. Harmonie moet altijd ondersteund worden door rituelen, gesprekken, boeken. Ze heeft altijd support nodig. Maar Zelf-realisatie heeft geen enkele ondersteuning nodig. Als je werkelijk helemaal helder wilt zijn, zet je dan in voor Zelf-realisatie, niet voor ‘peace of mind’. Zie je dat in?

B: Dat is precies het punt, dat is het moeilijke gedeelte...

A: Wat is moeilijk? Vertel me eens wat de moeilijke kant is?

B: Het is moeilijk om beschikbaar te zijn.

A: Als ‘persoon’ zul je er nooit beschikbaar voor zijn. De ‘persoon’ is het verzet tegen beschikbaarheid. Als je als persoon probeert beschikbaar te zijn, kan het niet anders of je begeeft je in de richting van geïnteresseerde toewijding en al dat soort zaken. Je gaat belangen krijgen en je wordt corrupt en uitgekookt. Als persoon kun je nooit beschikbaar zijn; dat verdraagt elkaar niet.

B: U bedoelt als ego?

A: Ik zeg ‘persoon’, is dat niet duidelijk? Waarom speel je steeds met woorden?

B: Maar we zijn toch allemaal personen?

A: Omdat jij een ziekte hebt, hoeft dat niet te betekenen dat we allemaal die ziekte hebben. Als jij een dief bent, denk je al gauw dat andere mensen stelen. Projecteer jouw situatie niet op anderen, en zeker niet als je van iemand

iets wilt leren. Kijk voor jezelf, ga door, ga er dieper in.

B: Als lichaam, als ‘persoon’ ben ik niet het werkelijke. Ik wéét het, maar ik probeer het te begrijpen.

A: Uiteindelijk zal deze ‘kennis’ je wezen doordringen zodat het een *weten* wordt, niet langer een be-grijpen.

B: Ik voel soms dat juist het willen zien me in de weg zit. En vooral het concept van niet het lichaam te zijn, niet een ‘persoon’ te zijn.

A: Dat is geen concept. Als je tot concept maakt dat je niet je lichaam bent, zul je in moeilijkheden komen. Er wordt je niet gevraagd om concepten te hebben dat je dit lichaam niet bent. Je *bent* dit lichaam niet. Dat is een verklaring van mijn kant. Maak het niet tot concept. Als je er een concept van gaat maken en het voor jezelf als een mantra gaat herhalen, zit je in de moeilijkheden.

B: Maar dit punt ‘ik ben niet het lichaam’ moet toch gerealiseerd worden?

A: Gerealiseerd ja, maar niet tot idee gemaakt.

B: Welke vraag kan er zijn als je weet dat dát het enige punt is?

A: Observeer je gedachtenstroom en onderzoek je hart. Wees niet bang vragen te stellen. Zolang je vragen eerlijk zijn is het goed.

B: Ik ben niet bang, ik heb alleen geen woorden nu...

A: ...

B: Gevestigd zijn in het ‘zijn’ – daarin persisteren – leidt tot de verdamping van die ‘persoon’. Daardoor wordt de paniek bij het verdwijnen van die laatste restjes minder.

Heb ik dat goed gehoord?

A: Ja, dat is wat er gezegd is.

B: Dat is opnieuw heel verhelderend.

A: Verzamel geen woorden en mooie uitspraken, meneer. Verlam jezelf niet.

B: Het is geen verlamming. Het is bijna zoiets als 'leeg'.

A: Wie is leeg? Wie ziet dat lege?

B: Mijn gewaarzijn ziet het lege.

A: Is daar een genierter?

B: Het is geen kwestie van genieten, het is er alleen maar.

A: Wat betekent die toestand van 'leeg zijn'?

B: Voor mij betekent het nu bijna een ingang.

A: Er is geen ingang naar gewaarzijn. Door woorden en ideeën denk je dat je vooruitgang kunt boeken, maar je maakt geen enkele vooruitgang. Je gaat alleen door met meer ideeën en concepten produceren.

B: Ik zie het.

A: Kun je deze leegheid toestaan? Kun je in vrede zijn in deze stilte? Heb je de moed die stilte uit te nodigen? Daar gaat het om. Zodra die stilte zich manifest maakt, vul je jezelf met het lawaai van ideeën en concepten. Geef het op om 'jezelf' te begrijpen met behulp van woorden, ideeën en concepten. De werkelijke vraag is of je stilte toe kunt staan en het denken niet alles blijft verstoren met lawaai, slimme verklaringen enzovoort.

B: Op dit moment weet ik dat dat lege, die stilte, er is.

A: Die leegte is nog steeds een concept, een benoeming. Zij is slechts het tegenovergestelde van woorden en concepten. Plotseling, door een mysterieuze oorzaak, zijn er geen woorden en concepten meer. Je kunt geen woorden meer vinden en dat noem je dan onmiddellijk 'leeg'. Maar dat lege is nog steeds een concept.

Waar gaat het bij meditatie om? Die stilte toe te staan. Die stilte nodigt jou uit daarin op te gaan. Wat kun je doen? Stil zijn. Loop niet voor die stilte weg, verstoor die stilte niet. Je zult zien dat je een heel stevige basis hebt in deze stilte. Vanuit die stilte kun je leven. Zelfs met een heleboel lawaai en activiteiten om je heen. Dat is waar we het hier nu over hebben. Die stilte wordt in het Sanskriet *shama* genoemd, vrede. *Echte* vrede, niet 'peace of mind', wat de vrede van het denken is. Die is er als het denken even niet actief is – het denken dat spoedig weer zal gaan functioneren en waarmee je jezelf weer zult gaan identificeren.

Wanneer je de stilte toelaat, als die uitnodiging er echt is en je vervloeit in die stilte, dan zul je, zelfs wanneer dat zogenaamde persoonlijke verschijnt, niet verstoord worden. Omdat jij niet verstoord *kan* worden, *omdat jij die stilte bent*. Zolang je denkt en de identificatie met een 'persoon' er is, zul je verstoord kunnen raken. Omdat je jezelf voor een object aanziet.

Is dit duidelijk vanuit het 'standpunt' van de stilte? Ik praat vanuit die stilte tegen je, maar ik praat tegen dezelfde stilte; ik praat niet als persoon tegen je. Als ik als persoon tegen je zou praten, zou je zeker in concepten verstrikt raken. Dan zouden glorieuze dagen voor je uitblijven. Ik wens je dat niet toe. Ik wens je het beste, omdat je het beste bent. Jij verdient het beste omdat je het beste bent.

Het gaat dus om de uitnodiging van de stilte. Kun je deze stilte toestaan? In je dagelijks leven en in meditatie

zul je zien dat je die stilte eigenlijk niet wilt toelaten. Je wilt die stilte op allerlei manieren verstoren. Je bent bang voor leegheid en stilte. Eigenlijk ben je bang voor de beschikbaarheid van het leven, de wortel van het bestaan.

B: Ik merk dat ik geen haast of ongeduld heb. Wel een gevoel van urgentie, maar niet in de zin van haast. Ik voel zo'n grote urgentie dat het me niet meer verlaat, op geen enkele manier. Het is een doel, zonder echt een doel te zijn; het is geen streven, maar tegelijkertijd...

A: Het is goed, de vraag is nu...

B: Ik heb er schoon genoeg van!

A: Het is nu aan jou, en aan iedereen hier. Laat je die stilte toe of laat je die niet toe? Dat is je basissituatie.

Nu ga ik nog een stap verder. Is het mogelijk om *niet* vanuit die stilte te leven? Kun je die stilte eigenlijk wel omzeilen? Ik zeg jullie dat dat niet kan – uitgesloten, onmogelijk. Omdat aan alles wat je doet, denkt of voelt, die stilte voorafgaat. Bewijs jezelf een dienst en word je hier nu eens werkelijk van bewust. Het zal je onmiddellijk blijdschap, kennis en stabiliteit geven, en je zult je omgeving en jezelf niet meer tot last zijn. Dat is een groot cadeau voor deze wereld. Geef aan de vraag toe, kijk ernaar, intens en zonder invullingen. Sta ik deze stilte toe of niet? Neem het jezelf niet kwalijk wanneer er gedachten of gevoelens oprijzen waardoor de stilte verstoord lijkt te worden. Je hoeft het jezelf niet kwalijk te nemen, omdat die stilte niet verstoord *kan* worden. Wanneer je zelfs maar een klein beetje rustig bent, zie je al dat die stilte op jou wacht; het ligt helemaal aan jou. Als jij ontvankelijk bent, zul je deze eindeloze stilte gewaarworden. Misschien leef je met het idee dat je die

stilte kunt bezweren of weg kunt drukken, maar dat is absoluut onmogelijk. Realisatie is die stilte toestaan in iedere waarneming, zodat elke identificatie oplost in het Zijn zelf. Je hebt de onmogelijkheid gezien van het wegvagen, het vernietigen van de stilte. Je hebt de onmogelijkheid gezien van het opvullen van de leegte. Dat is realisatie. Sta die stilte toe en je zult weten waar ik het over heb.

B: Is het niet zo dat die stilte eigenlijk vervliegt...

A: Stilte vervliegt niet, alleen klanken kunnen vervliegen. Stilte is je basis. Ruimte, stilte, beschikbaarheid, het zijn allemaal woorden die verwijzen naar hetzelfde. Maak er geen formule of geklets van. Het moet een echte realisatie zijn, anders is het waardeloos.

B: Er is geen beschrijving mogelijk?

A: Vele beschrijvingen. Wanneer je het gaat beschrijven wordt het poëzie.

B: Ik zou het 'observatie zonder oordeel' noemen.

A: Prachtig! Schitterend! Maar is het je realisatie? Je kunt het elke naam geven die je wilt, maar het zal 'het' niet zijn.

(4 augustus 1989)

Werkelijkheid is nooit een probleem

BEZOEKER: Gaat de volledige realisatie gepaard met gevoelens van sensatie, van herkenning, met iets van... dit ben ik, dit was ik altijd?

ALEXANDER: Sommige mensen worden erg blij en extatisch, sommigen worden heel stil, en bij weer anderen gebeurt er niets bijzonders. Er kan een implosie van stilte komen; het hangt helemaal af van de verschijningsvorm, van lichaam-denken-voelen. Je zult er in ieder geval niet door geïntimideerd worden.

B: Maar het moet verbonden zijn met een diep gevoel van vertrouwdheid.

A: Je zult je vertrouwd weten omdat het je natuurlijke staat is.

B: Omdat ik dat ben.

A: Ja, maar niet als 'persoon'. Dit kan niet vaak genoeg herhaald worden. Want als de 'persoon' zich verlicht waant, ontstaat grootheidswaan. Dat wordt dan een heel ander verhaal. In dat geval blaas je je 'ik' juist tot gigantische proporties op. Voordat je de hele wereld tot illusie verklaart behalve jezelf, is het belangrijk te zien dat jij als persoon de grootste illusie bent. En dat uit die illusie de illusie van de wereld enzovoort ontstaat.

Zie de illusie van het ik-beginsel. Het is een omweg om eerst te willen realiseren dat de wereld een illusie is. Maak je niet druk over de wereld; het ik-principe is de illusie-schepper.

B: Is het mogelijk om, als je geworteld bent in stilte, verandering te registreren?

A: Ik zou niet weten waarom niet.

B: In mij worden veranderingen waargenomen, maar direct komt het 'ik' erin.

A: Dat zal automatisch verdwijnen. Veranker je in die stilte. Verplaats je standpunt naar die stilte, dat is belangrijk. Dat is ook wat iedereen probeert te vermijden.

B: Er is een klein probleem voor mij en dat is het volgende: wanneer ik mij ga wortelen in die stilte...

A: Luister nou toch eens naar wat je zegt! Misschien zijn het maar woorden: 'als ik mij ga wortelen in die stilte...'

B: Een verkeerde verklaring...

A: Formuleer het eens opnieuw.

B: Als die stilte er is, komt er op het niveau van het gemanifesteerde een geluksgevoel. Dat is de verandering.

A: Wat geeft dat? Alles wat natuurlijk is zul je niet willen veranderen!

B: Ik bedoel niet dat ik dat wil veranderen...

A: Wat is dan het probleem?

B: Het probleem is dat 'ik' die stilte onmiddellijk claimt. Op dat moment raak ik ontworteld uit die stilte.

A: Er is geen sprake van dat je de stilte kunt claimen; het claimen is onderdeel van het 'ik'. Je speelt alleen maar een spelletje met jezelf.

B: Op zo'n moment lijkt het niet op een spelletje.

A: Kijk goed, zet die bril af en kijk!

B: Begrijpt u wat ik bedoel?

A: Het is niet mijn taak jou te begrijpen. Het is jouw taak om jezelf te begrijpen. Ik ben er niet in geïnteresseerd om jou te begrijpen – dat zou de wurggreep alleen maar versterken. Het zou betekenen dat ik jou als persoon serieus zou moeten nemen, en ik neem jou als persoon niet serieus. Kijk zelf scherp en zonder onmiddellijke conclusies. Ook dat zal waarschijnlijk een probleem opleveren omdat je getraind bent om niet zelf te kijken.

B: Ik denk na over de rol die verbeelding speelt bij deze omwenteling. Het is allemaal zo paradoxaal wat u zegt. Ik kan bijna aanraken waar u het over heeft, maar dan lijkt het weer te verdwijnen.

A: Wees natuurlijk – het leven ontrolt zich volkomen natuurlijk. Wees met het leven! Probeer niets te veranderen. Waar gaan al je problemen nu precies over? Je wenst alleen maar niet te accepteren wat is. Je wilt iets wat er niet is en je wilt iets niet wat er is, dat is je hele gevecht. Hoe wil je nu natuurlijk leven als je maar blijft proberen de wind te grijpen? Je verspilt je tijd, je vecht tegen windmolens. En wat levert uiteindelijk je hele gevecht op? Zo veel mensen verwisselen van man of vrouw, maar uiteindelijk komt alles toch weer op precies hetzelfde neer. Iedereen gaat maar door met veranderingen aanbrengen, en wat is het resultaat? Je komt ten slotte op precies hetzelfde of erger uit, zodat je nog meer

verbitterd en teleurgesteld bent. Je wenst niet naar de feiten te kijken, hoewel ze vlak voor je neus liggen. Het is een conflict tussen de ideeën die je verzameld hebt en datgene wat er werkelijk is. Werkelijkheid, dat wat is, is nooit een probleem! Zelfs de dood is geen probleem. Alleen als je door wilt leven, wat niet kan wanneer de dood eenmaal daar is, zal er een probleem zijn. Dat mag hard klinken, maar de dood is niet mijn uitvinding.

Een paar dagen geleden kwam iemand mij opzoeken die zei dat ze erg veel van me hield. Ik zei: 'Goed, wat wil je van me?' 'Dat is het probleem,' antwoordde ze. Ik vroeg toen: 'Hoe kan het een probleem zijn dat je van me houdt?' Ze zei dat ze wilde dat ik ook van haar hield. 'Wees gerust, ik houd van je met heel mijn hart. Is er nu nog een probleem?' vroeg ik. Toen kwam het verborgen motief eruit. Ze zei: 'Ik wil altijd bij je zijn.' Dat zou inderdaad een probleem kunnen zijn, zelfs als ik haar wensen zou vervullen door er op in te gaan en het haar toe te staan. Want vierentwintig uur per dag met mij leven is niet zo gemakkelijk. Het zou een invitatie voor veel problemen worden. Ik zei daarom tegen haar: 'Diep in je hart moet er een verlangen zijn om problemen te hebben. Houden van iemand is nooit een probleem, maar als je al je verlangens in vervulling wilt zien gaan, zijn er problemen.'

B: Dat is mooi, want ik had deze vraag ook. Maar nu...

A: Alles wat je echt begrijpt, zul je niet meer vragen.

B: Het gaat over wat ik in een boek las.

A: Ik ben geen boek, ik behandel geen boeken.

B: Het zegt dat een probleem je altijd iets zal geven.

A: Kom niet aan met die new age onzin! Een probleem

geeft je niets; het ontnemt je hoogstens je natuurlijke staat en het blokkeert je potentieel. Je leert niets van je zogenaamde problemen.

B: Ik wilde niet zeggen dat ik het juist vond...

A: Je past je wel snel aan, nietwaar?

B: Ik geloof namelijk ook dat een probleem je niets geeft en dat je er niets van leert.

A: Waarom begin je dan over zo'n onderwerp? Ik heb net gezegd dat wat je echt begrijpt, vrij is van vragen. En nu kom je aan met deze onzin. Als je die new age onzin nodig hebt om je halve inzichten te ondersteunen, zullen ze een waarheidsgehalte krijgen; dan zul je uit elk probleem iets kunnen leren. Dan zul je denken dat je vooruitgang boekt. Je gaat dan problemen zoeken om er iets van te leren. Problemen geven je een gevoel van intensiteit en ze versterken de persoonsbeleving. Eigenlijk maak je problemen omdat je geen echte problemen hebt.

B: U onderricht ons nu om het leven te accepteren zoals het is?

A: Dat is altijd zo geweest. Je doet net of ik mijn manier van onderricht nu verander. Net of ik gisteren het tegenovergestelde heb gezegd.

B: Het probleem is dat we proberen van het leven weg te vluchten.

A: Maak het niet nog dramatischer! Kijk naar je bewering. Als je een probleem hebt, wil je niet accepteren wat er is.

Enkele dagen geleden zei iemand tegen me: 'Ik wil alles veranderen, hoe moet ik dat nu doen?' Ik antwoordde: 'Ik hoor die mantra nu al twee jaar, het is een mantra

geworden. Ik wil dit gaan doen. Ik wil dat gaan doen, maar er gebeurt helemaal niets!' Al je wensen om te veranderen halen niets uit. Ik kan het accepteren dat je zo doet, maar ik ga het niet ondersteunen. Er is een oceaan van verschil tussen hoe je leeft en al je ideeën. Willen en niet-willen zijn louter ideeën. Realisatie is de verwerkelijking.

Ik hoorde eens een aardig verhaal. In Korea leeft een Zen-monnik die 'the crazy monk', 'de gekke monnik' wordt genoemd. Hij is absoluut onorthodox. Zo onorthodox dat hij eigenlijk zeer orthodox is. Je zou kunnen zeggen dat hij een wandelende paradox is. Hij gaat tegen alle tradities in, en dat is in feite heel traditioneel. Hij drinkt alcohol, en niet een enkel glaasje wijn bij het eten, maar hij drinkt fors, sterke drank. Hij maakt Zen-tekeningen, maar uitsluitend en alleen als hij dronken is. Alleen wanneer hij volslagen dronken is maakt hij zijn 'Zen-creaties'. De schilderijen worden goed verkocht voor duur geld. Ze lijken niet op de oude traditionele tekeningen, maar ze hebben iets oorspronkelijks, iets origineels, iets verfrissends. Hij slaapt met vrouwen en mannen van alle leeftijden, met geiten en honden en katten, kippen en schapen. Hij slaapt met alles wat de 'Boeddha-natuur' heeft. Hij is dus heel consequent in zijn realisatie. Hij maakt geen verschil tussen mooie of lelijke vrouwen, leeftijd, sekse of kleur. Hij doodt geen muskieten, omdat ze de 'Boeddha-natuur' hebben. Het kan hem niet schelen of hij opgegeten wordt door de muggen of niet. Deze 'gekke monnik' nu kwam bij een bijzonder mooi Zen-klooster om een slaappleaats te bemachtigen. Nu moet je weten dat er, om in een Zen-klooster te mogen slapen, een ritueel voorafgaat. Je moet er je slaappleaats verdienen door een discussie aan te gaan en zo je inzicht te tonen. Dat is langzamerhand in die kloosters een dood ritueel geworden en er wordt een beetje met de pet naar gegooid. Maar

de gekke monnik is een originele gek. Normaal gesproken kom je op een moment dat daarvoor is afgesproken. Je kunt op de deur kloppen, er wordt dan opengedaan, een korte discussie volgt en men houdt het verder wel voor gezien. Je mag dan drie nachten in zo'n fraai klooster verblijven en daarna moet je weer verder trekken.

De gekke monnik kwam niet om zes uur 's avonds, zoals de gewoonte was, maar om half vier in de nacht. Zelfs voor Zen-monniken is dat een afschuwelijke tijd. Hij klopte aan en begon luidkeels te schreeuwen: 'Halve gare kaalkoppen, word wakker, wakker worden! Ik sta voor de deur!' De monnik die de wacht moest houden werd wakker uit zijn behaaglijke dutje en stak zijn slaperige, kale hoofd door het luikje en vroeg: 'Waarom schreeuw je zo? Heb je geen horloge? Weet je wel hoe laat het is? De mensen hier proberen te slapen!' De gekke monnik antwoordde hem: 'Waaktoestand, droomtoestand, diepe droomloze slaap, zijn ze niet alle hetzelfde?' Midden in de nacht ving hij het discussie-ritueel aan. De andere monnik zei onmiddellijk: 'Als het voor jou dan allemaal hetzelfde is, ga ik weer slapen!' Waarop de gekke monnik antwoordde: 'Dan ga ik weer schreeuwen!'

Zie je het verschil tussen geklets uit een boekje, een dood ritueel, een plichtpleging en de werkelijkheid? Het echte is onvermijdelijk. Het schreeuwen was de echte situatie, de filosofie dood en onbetekenend. Zo lag de situatie in werkelijkheid. De gekke monnik begreep dat. De vraag is dus: *leef* je de waarheid, of niet? Als je de waarheid niet leeft, is alle gefilosofeer alleen maar geklets. Je verplaatst dan enkel en alleen lucht; en dat heeft niets om het lijf.

(4 augustus 1989)

Bij het zoeken naar het wezenlijke in ons leven lijkt de interesse vooral uit te gaan naar verandering en verbetering, en menigeen heeft het idee dat door te streven naar verandering de wezenlijke verandering zal plaatsvinden.

Maar is dat wel zo?

In de gesprekken met Alexander Smit wordt duidelijk gemaakt dat de drang tot zelfverbetering en verandering juist een van de belangrijkste obstakels is geworden voor het realiseren van onze ware natuur. Enerzijds omdat deze drang op concepten berust, en een concept nooit de werkelijkheid kan bevatten, en anderzijds omdat zelfverbetering en de gefixeerdheid op verandering het innerlijk conflict doet continueren.

In de confrontatie met een leermeester die niet door concepten gebonden is, is het mogelijk tot een onmiddellijke herkenning te komen van onze oorspronkelijke natuur. Zo kan de verschijningsvorm, dat wil zeggen lichaam, denken en voelen, volledig worden aanvaard.

Alexander is diep geworteld in de eeuwenoude, van leraar op leerling overgedragen traditie die 'Advaita' wordt genoemd. Op het eerste gezicht wordt geen bepaalde herkenbare methode aangereikt, eerder ondermijnd. Maar bij diepere studie blijkt de authentieke Advaita helder als een diamant aanwezig. Alleen een werkelijk oorspronkelijke, niet op herinnering gestoelde overdracht kan een hulp zijn om het authentieke in onszelf te realiseren.

Het boek *Bewustzijn* bevat een selectie uit de talloze gesprekken waarin de mondelinge overdracht van dit authentieke of oorspronkelijke in de mens centraal staat.