

Voorwoord

Het is een rare wereld, dat mediawereldje waar Jan Prins en ik in zitten. De mediawereld is er een van grote excessen, veel indrukken en dingen waar een gemiddeld mens er maar een paar per jaar van aankan. Het is dus niet onlogisch dat wij beiden op zoek gingen naar rust, om het geheel weer in balans te brengen.

Een zoektocht begint vaak met het speuren naar motiverende toespraken of boeken die je net dat extra zetje zelfvertrouwen geven waardoor je er weer even tegenaan kunt. Toch werkt dit maar zeer tijdelijk; de onrust die onder de deksel zit blijft en voordat je het weet kookt je pannetje weer over.

Dus ga je op zoek naar een blijvend 'geneesmiddel' en kom je al gauw uit bij spiritualiteit. Het grappige is dat er dan vaak een naam opduikt van een in Duitsland geboren spirituele wereldster: Eckhart Tolle. Hij is de eerste die mij, en naar later bleek ook Jan, naar iets vanbinnen wees waar het altijd rustig en stil is, ongeacht de omstandigheden in de wereld. Eckhart noemt het 'stillness' en in ons eigen, koude kikkerlandje noemen we het gewoon stilte.

Moet je daar dan constant stil voor zijn, de stilte opzoeken en mediteren? Nee. Jan Prins laat je in dit boek zien dat je gewoon midden in de samenleving, in het verkeer of zelfs op je werk die stilte kunt 'bereiken'. Ik zet bereiken even tussen aanhalingstekens, omdat je er al gauw achter komt dat deze stilte er eigenlijk altijd is, als drager van het geheel.

Iets wat deze stilte lijkt te verstoren is onze *mind*, ook wel het ego genoemd; een collectie overtuigingen over jezelf die je bij je draagt en waar je je krampachtig aan vasthoudt. Je kunt je voorstellen dat in de mediawereld een aantal mensen erg overtuigd is van zichzelf. Dat moet ook wel, want je staat constant in de schijnwerpers en iedereen heeft een mening over je. Althans, dat denk je, want als puntje bij paaltje komt zijn mensen niet zoveel bezig met jou als je zelf denkt. Veel conflicten en onrust zijn dan ook gebaseerd op spookverhalen die je zelf tot waarheid hebt gebombardeed. Hij mag mij niet, zij is jaloers op me, hij is op mijn baan uit. Allemaal overtuigingen die het dagelijks leven vertroebelen en onnodig lijden veroorzaken.

Na het werkelijk verslinden van alles van Eckhart Tolle wat er beschikbaar is (audio, video en boeken) blijft er toch nog een gevoel knagen dat waar

Eckhart naar verwijst waarheid is, maar dat het nóg simpeler moet kunnen. En dan verplaatst je zoektocht zich toch naar het land waar ook Eckhart in zijn *teachings* regelmatig naar verwijst: India. Het land dat vele goeroes voortbracht, de ene ietwat controversiëler dan de andere. Osho, Sri Nisargadatta Maharaj, Ramana Maharshi ... ze verwijzen allemaal naar dat ene, onbenoembaar tijdloze wat je niet kunt beschrijven, niet kunt vastpakken, maar waarvan je diep vanbinnen toch weet dat dát is waar je al die tijd naar op zoek was.

En zo kom je er al zoekende achter dat ook dit zoeken naar 'de waarheid' iets is waarmee het denken probeert iets concreets van 'jou' te maken. Ik, de spirituele zoeker. Ik, de non-dualist.

Gelukkig houdt Jan Prins het in dit boek allemaal heel aards en geeft hij praktische voorbeelden hoe je, zonder naar India af te reizen en een jaar in een ashram te wonen, toch meer en meer het besef kunt krijgen dat al je problemen *mind made* zijn. Een voordeel van een bekende naam en voldoende middelen is, dat je er achter kunt komen dat daarin ook niet het blijvende geluk zit. Natuurlijk maakt het je leven wat makkelijker als deuren voor je opengaan en je je geen zorgen hoeft te maken over geldtekort, maar zelfs bij de grootste

miljardair op deze planeet blijft het gevoel knagen ‘er nog niet helemaal te zijn’ en dat er tóch nog iets ontbreekt. Volstrekt logisch, want de wereld is er niet om jou gelukkig te maken. Hooguit ben jij er om geluk in de wereld te brengen – om er vervolgens achter te komen dat het geluk waar je zo krampachtig naar op zoek bent in dure spullen, gokken, drugs, relaties en eten, iets is wat je al gratis en voor niets bij je draagt. Het ware geluk ben je zelf, als je er niet over nadenkt. Als een zon die altijd straalt en die haar warmte en liefde kan verspreiden als de wolken (het denken) haar niet meer vertroebelen.

Je zou nu kunnen stoppen met lezen, want eigenlijk weet je nu wat je moet weten. Jan heeft echter niet voor niets vijf jaar van zijn leven gespendeerd aan het (be-)schrijven van zijn zoektocht. Wellicht dat jij er daardoor wat korter over kunt doen om te bereiken wat je allang bent, maar waar het denken zo zijn vraagtekens bij zet.

Jan Prins en ik voeren hier ook regelmatig gesprekken over die we daarna op internet zetten, zodat je ze kunt beluisteren. Kijk op www.non-dualisme.nl

Maar eerst lekker onderuit gezakt met dit boek. Maak er alleen alsjeblieft geen cursus ‘ontwaken’

van. Want je bent al lang wat je zoekt, je kunt niet anders, je zult nooit anders zijn. Dit hoef je niet aan te nemen van mij, je komt er vanzelf achter. Misschien al na het lezen van dit prachtige boek.

Veel leesplezier!

Patrick Kicken

Inleiding

Al van jongs af aan ben ik gefascineerd door de zee. Vele dagen heb ik zittend doorgebracht op het strand, op een kade of aan de waterkant. Turen over de oneindige zee ervaar ik als iets magisch. De tijd lijkt stil te staan. Alle problemen verdampen als ik over het uitgestrekte wateroppervlak staar. Er gaat iets bij mij open vanbinnen, waarin alle stressvolle gedachten en zorgen verdwijnen. De zee en ik lossen in elkaar op. Een intense stilte blijft over.

Het leven is te vergelijken met de golven van de zee.

Soms is het aan de oppervlakte kalm, op andere momenten kan het behoorlijk stormen en een enkele keer is het rimpelloos. Net als alles aan de oppervlakte van 'het leven' ook tijdelijk en veranderlijk is: verdriet, blijdschap, zomer, winter, prettige en niet-prettige ervaringen, gedachten, emoties, enzovoort. Afgezien daarvan is het diep in de zee altijd rustig en stil, hoe heftig de weersomstandigheden aan de oppervlakte ook zijn.

Dit geldt ook voor ons: diep vanbinnen is er al-

tijd stilte, hoe onstuimig de dingen ook zijn. In de stilte realiseer je je wie je werkelijk bent. Danervaar je zo'n diepgaand thuisgevoel dat problemen oplossen zoals golven in de diepte van de zee. Uiteindelijk lost alles op in die stilte. Wanneer je volledig stil bent, ben je totaal jezelf. Stilte brengt een wereld van vrede, rust en een gevoel van rijkdom.

Als mensen praten over rijkdom gaat het meestal over bezittingen zoals geld, dure auto's of een belangrijke status, over verre reizen maken of het bewonen van grote, mooie, luxe huizen. Dat is echter alleen de uiterlijke manifestatie van rijk zijn en niet zo ontzettend van belang, als je het mij vraagt. Veel belangrijker is het *gevoel* van rijkdom. Ik ken genoeg rijke mensen met veel bezittingen, die zelfs in hun prachtige, luxe huizen leven met een gevoel van gebrek en angst. Gekweld door zorgen en een behoefte aan méér, in de hoop dat het gevoel van gebrek en angst dan weggaat. Je zou daarom kunnen stellen dat er geen rijkdom is zonder het gevoel van rijkdom.

Ik weet niet zo goed hoe ik deze innerlijke rijkdom moet omschrijven, maar ik weet wel hoe het voelt: het is een allesomvattend gevoel van thuis zijn. Er is een vreugde waarneembaar die je optilt zonder dat er een reden voor is. Een moment van

stilte en innerlijke rust waarin je even niet piekert over wat je morgen allemaal moet doen of wat gisteren iemand tegen je zei. Het voelt als een zachte, maar krachtige, onzichtbare bron vól liefde. Een intense levendigheid. Op het moment dat je je dit realiseert, weet je dat jij zelf die bron bent.

Niet 'jij' als een afgescheiden persoon, maar als 'iets' wat voorbij de persoon gaat. Een grenzeloze ruimte of openheid, waarin de persoon verschijnt en weer verdwijnt. Iets wat geen naam en vorm heeft – een mysterie.

Dit klinkt misschien poëtisch, maar het komt erop neer dat alles wat we kunnen ervaren – leuke en niet-leuke gebeurtenissen, werken, luieren, wandelen, sporten, vrijen, mediteren, dansen – en alles wat we kunnen waarnemen – bomen, huizen, wolken, dieren, geuren, mensen, dromen, geluiden, sterren, planeten, maar ook de subtielere vormen, zoals gedachten en gevoelens – één ding met elkaar gemeen hebben: ze komen en gaan in dat wat altijd blijvend is, Bewustzijn.

Bij alles wat je doet, ziet, denkt, voelt, ervaart, moet er iets zijn wat dat mogelijk maakt. Zelfs een heel zonnestelsel kan pas verschijnen als er iets is waarin het zichtbaar kan worden. Dat 'iets' – wat eigenlijk onnoembaar is – noem ik Bewustzijn. Als er in de tekst verwezen wordt naar dit 'iets', zal ik

een hoofdletter gebruiken ter verduidelijking, omdat ik ook af en toe *andere woorden* zal toepassen, zodat het brein geen concept kan maken van iets dat conceptloos is. Je zou dit ‘iets’ ook Stilte, Eenheid, of Leegte kunnen noemen.

Stel, je verwijdert alle meubels in een kamer. Wat blijft er dan over? Een lege ruimte die nodig is om meubels in te kunnen plaatsen. Waar was die ruimte? Die ruimte was in de kamer altijd al aanwezig. Met of zonder meubels, die ruimte of leegte is daar altijd. Wanneer de meubels weg zijn valt de ruimte pas op.

Over ruimte of leegte valt niets te zeggen, behalve wat het *niet* is. Het heeft geen vorm, begin en einde, je kunt het niet pakken of bevatten en het is onpersoonlijk. Ruimte of leegte is ongeboorn en heeft daarom geen eigenschappen. Het weegt niets en je kunt het op geen enkele manier waarnemen. Volstrekt logisch, want zonder objecten of vormen in die leegte is waarneming niet mogelijk.

Als bijvoorbeeld de hele wereld en alles erin uit de kleur rood zou bestaan, zou je niet weten dat er rood bestaat. Er moet iets zijn dat niet rood is, zodat het rood kan worden herkend; anders zou er geen onderscheidingsvermogen zijn. Hetzelfde geldt voor leegte. Er moeten objecten of vormen zijn om de leegte te kunnen waarnemen. Wat waargenomen

kan worden tegen de achtergrond van leegte is een verschijnsel, object, ding of vorm en een gedachte of gevoel. Wat zit er tussen twee gedachten in? Niets, leegte, de achtergrond van waaruit we waarnemen, het waarnemen zelf: Bewustzijn. Niets is ervaarbaar of waarneembaar zonder dat. Jij bent dat Bewustzijn, gemaskerd als een persoon.

Hoewel je niet precies kunt zeggen wat Bewustzijn is, valt het wel te realiseren als een grenzeloze stilte in jezelf. Over die realisatie gaat dit boek. Aangezien we geleerd hebben ons vooral te focussen op de *inhoud* van Bewustzijn, zien we vaak niet de vormloze oneindigheid die de inhoud mogelijk maakt. In welke vorm Bewustzijn ook verschijnt, het zal nooit iets anders zijn dan Bewustzijn. Net zoals een tak, splinter, boom, balk en een plank nooit iets anders zullen zijn dan hout. Bewustzijn is zo vanzelfsprekend dat het meestal over het hoofd wordt gezien.

Wanneer een baby geboren wordt, is zijn of haar belevingswereld tijdloos, open, ruimtelijk en onbeperkt. Ergens in de ontwikkeling van het kind lijkt die openheid zich te gaan beperken, vaste vorm aan te nemen en zich af te scheiden van alle andere dingen. Dat scheidt een 'ik-gevoel', met al zijn gedachten, emoties en verlangens.

De gedachten en emoties die in werkelijkheid gewoon verschijnen, krijgen nu een eigenaar; ze worden geclaimd door het 'ik'. Een zelfbewustzijn – ego of persoonlijkheid – is geboren. Sta eens even stil en kijk bij jezelf naar binnen. Dan zul je zien dat er in het brein die 'ik-gedachte' lijkt te ontstaan. Deze ik-gedachte wordt het referentiepunt van je leven, je ziet de wereld dus vanuit het standpunt van 'ik'. Als je deze 'ik' werkelijk onderzoekt, kun je die niet vinden. Vergelijkbaar met een presentator die je op de radio hoort: ook al haal je de radio uit elkaar, je zult de presentator nergens aantreffen.

Je gelooft dat er een 'ik' bestaat, die afgescheiden is van de rest van de wereld. Je ouders en de maatschappij hebben dit geloof versterkt en aan je doorgegeven; het merendeel van de samenleving ondersteunt dit geloof, maar uiteindelijk is het niet meer dan een aanname, een gedachtevorm waar je in gelooft. Dit 'ik-geloof' – vaak ego genoemd – is de kern van al je geloofsovertuigingen. Als je de identificatie van het 'ik' hebt doorzien, vallen alle andere identificaties vanzelf weg. Hiermee ontkennen we het woordje 'ik' niet, maar zien we wat het werkelijk is, namelijk een gedachte en niet de realiteit. Natuurlijk hanteer ik ook het woordje 'ik' in de tekst, anders krijg

je zeer ingewikkeld Nederlands. Maar zie wat het 'ik' is: een aangeleerd communicatiemiddel om te navigeren in de samenleving.

Voordat denken kan ontstaan, moeten er eerst indrukken zijn opgedaan door de vijf zintuigen, die elk afhankelijk zijn van waarnemen zelf. Uiteindelijk ben jij degene die waarnemen mogelijk maakt: Bewustzijn. Het is de vormloze en onpersoonlijke bron die alle verschijnselen mogelijk maakt, maar zich niet laat uitdrukken in woorden.

Woorden zijn creaties van het denkvermogen en in de kern dualistisch, oftewel afgescheiden, tegengesteld, paradoxaal. Zie de woorden op het papier als een aanwijzing, een spoor, een aanduiding, maar niet als de absolute waarheid.

Ze verwijzen slechts naar datgene wat niet benoemd kan worden. Het woord is niet het ding. Net zoals de vinger die naar de maan wijst niet de maan zelf is. Om de maan te zien, moeten we niet naar de vinger blijven kijken, maar ons blikveld verruimen en richten op de maan.

Het doel van dit boek is niet om een nieuwe geloofsovertuiging te introduceren of te proberen je te overtuigen. Ik nodig je uit om (even) alles los te laten waarin je gelooft. Geloven maakt iets niet waar of onwaar. Omgekeerd geldt ook: niet-gelo-


ven maakt iets niet onwaar of waar. Geloven en niet-geloven zijn beide denkbewegingen. Wees bereid het ondenkbare, het onbekende in te stappen.

Jaren geleden onderzocht ook ik het onbekende. Een leven vol verkramping, depressies en angst-aanvallen was de motor voor deze zoektocht. Op een dag explodeerde die verkrampde toestand de grenzeloosheid in: alles werd stil en de zoektocht stopte. Het onbekende werd een levende werkelijkheid. Vanaf dat moment werd het leven lichter en meer ontspannen, doordat langzamerhand de depressies en chronische angsten verdwenen. In het volgende hoofdstuk komt deze zoektocht uitgebreid aan de orde.

Tijdens die zoektocht kwam een impuls om de realisaties, ervaringen en inzichten op te schrijven om ze te kunnen delen. Een realisatie is dat 'leven als Bewustzijn' geen enkele moeite kost. Je hoeft er niets voor te doen. Dit moet niet verkeerd begrepen worden, namelijk dat je op persoonlijk niveau niks meer zou doen, zoals eten, boodschappen doen of werken.

In de tekst verwijst het woordje 'doen' naar onze innerlijke houding. Oftewel 'innerlijk doen'. Dit is bijvoorbeeld het onderdrukken of uitdrukken van angst, verdriet en woede, non-stop proberen verlangens te bevredigen, je persoonlijke ge-

schiedenis de hele dag meedragen in je hoofd, je constant zorgen maken over de toekomst en de druktemaker in je bovenkamer (het 'ik') aanzien voor wie je bent. Niet-doen zijn al die neigingen simpelweg waarnemen in jezelf en er oordeel- loos naar kijken. Zijn kost geen moeite. Dat *is* er nu al, gratis en voor niets. Ik nodig je uit om de woorden naar de wereld van ervaring te brengen. Leef, proef, voel het.

Als er een  na een passage staat, zou je even kunnen ophouden met lezen. Gun jezelf een moment van stilte. Richt je aandacht op de ademhaling en haal een paar keer diep adem. Ontspan en laat alles los, om de oneindig diepe stilte van het vormloze gebied in jezelf te ontdekken, waar de tekst naar verwijst.

Lao Tse, een Chinese filosoof, had dit inzicht duizenden jaren geleden al en schreef dit op in *Tao Te Ching*¹:

Er was iets vormloos en volmaakt voor het universum werd geboren.

Het is vredig. Leeg.

Op zichzelf staand. Onveranderlijk.

Oneindig. Eeuwig aanwezig.

Het is de moeder van het universum.

Bij gebrek aan een betere naam noem ik het de Tao.

Het stroomt door alle dingen, in en uit, en keert terug naar de oorsprong van alle dingen.

De Tao is groot.

Het universum is groot.

De aarde is groot.

De mens is groot.

Dit zijn de vier grote krachten.

De mens volgt de aarde.

De aarde volgt het universum.

Het universum volgt de Tao.

De Tao volgt alleen zichzelf.