

Het voorwoord

Het mechanisme van je geest kun je zien als een onafgebroken aaneenschakeling van concepten. Valt een concept weg, dan wordt deze gelijk vervangen door een andere. Zonder concepten heeft je geest geen grond om op te staan. Jouw onophoudelijke gedachtestroom houdt je gevangen in je denkkaders. Hier zit geen stopknop op. *Dat betwijfel ik. Ik heb wel degelijk een tijdelijke aan- en uitknop. Deze knop wordt alleen wel pas toegankelijk onder bepaalde omstandigheden. Bijvoorbeeld als ik mediteer, hardloop of een yoga oefening doe.* Dit is een voorwaardelijke stopknop. Een knop die een eigen leven leidt. Kort nadat je de knop leek te kunnen bedienen, val je weer als vanouds terug in de waan van de dag en de sleur van het leven. Je zit weer in het oude stramien. Ben je eenmaal bewust (verlicht), dan heb je een aldoor toegankelijke stopknop. Deze kun je gebruiken wanneer je maar wenst. Niet alleen dat ene half uurtje wanneer je mediteert, maar ook als je met keiharde tegenwind gehaast door de regen fietst, en moet opschieten omdat je al te laat bent voor een belangrijke afspraak. Je drukt de stopknop in en poef(!): er verschijnt misschien wel een welgemeende glimlach op je gezicht. *Dat klinkt mij iets te mooi om waar te zijn. Je scheidt geloof ik een onrealistisch beeld.* Dit is een logische reactie. Je geest heeft nu eenmaal behoefte aan een werkelijkheidsgetrouw beeld dat het kan bevatten. Maar wie weet ontstijgt het wel compleet je vermogen om het voor te stellen en te bevatten.

De simpele gebruikersgids.

Voordat je begint met dit boek, wil je je afvragen wat je intentie is. Wat wil je uit dit boek halen? Als het je doel is om een beter beeld te krijgen van verlichting zodat je hier een stap dichterbij komt, dan kun je het boek net zo goed nu gelijk dichtslaan. Want ondanks dat het je een beter beeld kan geven, kan het je onmogelijk een stap dichterbij brengen. Het boek beoogt niet je begrip van verlichting te verbeteren, maar eerder je opvattingen ter discussie te stellen. Ik ben niet van plan om jouw bedenkzels rond ontwaking te vervangen door nieuwe concepten. Mijn intentie is om jou herhaaldelijk uit te nodigen om al je verhalen telkens achter je te laten. Dit doe ik in dialoogvorm, waarbij alle cursieve teksten de reactieve gedachten beschrijven die bij jou naar boven zouden kunnen komen. Want zodra deze gedachten zijn uitgeschreven, verliezen ze hun grip op jou. Ditzelfde mag gebeuren voor jouw verlangen om tot verlichting te komen. Pas wanneer je dit verlangen achter je laat, baan je de weg vrij om daadwerkelijk (verlicht) te zijn. Bewust schrijf ik niet ‘om (verlicht) te worden’. Je bent het immers al. Dit boek herinnert je daar alleen maar aan, zodat je niet meer onbewust maar bewust “verlicht” bent. Ben je eenmaal bewust van jouw aanwezige staat van zijn, dan kun je ongeremd genieten van de overvloedige voordelen van je inherente volmaaktheid.

De insteek van het boek is noch informatief, noch overtuigend van aard. Het boek is bedoeld als een herkenbaar dialoog tussen je bedachte-zelf en je ware-zelf. Het bedachte-

zelf representeert jouw bekende wereld, waarbij je ware-zelf jou als observator hiervan vertegenwoordigt. Hierin gaat een paradox schuil. Daarom spreek ik in de ondertitel over de ‘schijnbare’ dialoog. In werkelijkheid vindt de hele dialoog, zowel de vragen als de antwoorden, plaats in het bedachte-zelf. De dialoog is dus alleen maar een illusoir onderscheid. Dat neemt niet weg dat het alsnog bruikbaar kan zijn. De dialoogvorm brengt je in de gelegenheid om te proeven aan de compleetheid van zijn. Vanuit daar is het alleen nog maar een kwestie van vastberadenheid om te komen tot de non-duale waarheid.

Het boek gaat over hoe jij verlichting kunt ontdekken. Daarvoor is het nodig om de rationele laag van conceptuele stof weg te nemen, zodat je inziet dat je al (verlicht) bent. Tijdens het lezen van het boek ervaar je misschien dat jouw sceptische kant af en toe bovendrijft. Dit deel trekt de inhoud van dit boek, en wellicht ook verlichting an sich, voortdurend in twijfel. Dat is nu eenmaal de aard van het beestje. De geest wil een vinger in de pap hebben. Draagt het even niet de pet van betwisting, dan draagt het wel de pet van instemming. In beide gevallen hoeft jij hier echter niet in mee te gaan.

De 77 vragen die in dit boek aan bod komen, vormen op zichzelf de oefening. Het vergt een actieve leesstijl om de vragen ook daadwerkelijk als oefening te benutten. In lijn daarmee raad ik aan om eerst zelf kritisch stil te staan bij de vraag, voordat je gelijk de bijbehorende reactie leest. Ook is het raadzaam om na het lezen van elke reactie de nodige tijd te

nemen om het op je in te laten werken. Zo haal je vele malen meer uit dit boek.

Dit boek kent overigens geen volgorde. *Maar jouw benadering moet toch wel een bepaalde kapstok-structuur hebben? Of ben je stiekem een chaoot en vind je het wel best zo om enige volgordelijkheid in dit boek achterwege te laten?* Als je mij persoonlijk kent, dan weet je dat ik de personificatie van structuur ben. *Ah, daar komt de aap uit de mouw, je hebt gewoon enige compensatiedrang. Altijd die structuur en nu eindelijk even niet.*

Zolang je je bezig houdt met mij als schrijver achter deze tekst, leidt je jezelf af van je pad terug naar het licht. *Dat is wel heel makkelijk gezegd. Ik moet mezelf dus niet langer kritisch naar jou opstellen en alles klakkeloos voor waar aannemen?* Gezond kritisch zijn in combinatie met niet alles voor waar aannemen kunnen gelukkig prima samengaan. En om nog terug te komen op de eerdere vraag van waarom een systeem ontbreekt: verlichting kent ook geen kaders en structuur. *Leuk gesteld, alleen hier ben je niet bepaald consistent in, gezien een logische zinsopbouw en een samenhangende tekst op structuur zijn gebouwd.* We hebben het maar te doen met de gereedschapskist die ons bekend is. Het gereedschap echter waar mogelijk vereenvoudigen zal het ontwikkelingsproces in elk geval niet doen verstoren. Een bijkomend voordeel van de willekeurigheid van dit boek, is dat je het open kunt slaan waar en wanneer je maar wilt. Je hebt niet eens een boekenlegger

nodig. Het kan gebeuren dat je daardoor soms iets dubbel leest, hoewel dat ook weer van waarde kan zijn. *Het boek nodigt mij zonder volgorde alleen niet bepaald uit tot efficiëtie.* Dat is het proces naar verlichting, als er al een proces zou zijn, ook niet. Sla het boek vooral intuïtief open en lees wanneer en tot waar je zin hebt. Context bij het lezen van latere vragen in dit boek is niet nodig. Net als dat er geen context nodig is bij verlichting. Verlichting kent geen begin of eind, en daarmee ook geen volgorde.

Misschien ken je wel de spirituele kaartendecks waaruit je intuïtief een kaart trekt. Elke vraag zou je kunnen beschouwen als een op zichzelf staande inzichtkaart. De vragen zijn zowel losstaand van als verbonden met de rest van de vragen. Losstaand, omdat de vragen geen context uit antwoorden op eerdere vragen behoeven, en verbonden gezien alle 77 vragen gerelateerd zijn aan het thema ‘verlichting’. Dat is dan ook de enige gemeenschappelijke deler. Hoewel het niet nodig is om het boek van kaft tot kaft te lezen, nodigt de natuurlijke overgang van de ene naar de andere vraag wel daartoe uit.

Zodra verlichting tot je komt, zie je in waarom het hanteren van een basisstructuur totaal overbodig is. Het is zinloos om te denken in het leven voorafgaand aan en na verlichting. Deze rationele scheidingslijn lost uiteindelijk vanzelf op. Alvast als voorbereiding daarop lopen de vragen kriskras door elkaar.

De provocerende **schrijver**.

***B**en jij als auteur van dit boek eigenlijk zelf wel verlicht? Of beweer je dit stiekem om commerciële redenen? Of stel je dit in de hoop dat anderen jou als speciaal gaan bestempelen, zodat jij je gezien en gehoord voelt? Is het niet zo dat iemand die verlicht is, doorgaans veel ouder is? Heeft zo iemand niet meestal witgrijs haar en een lange baard? Is het normaal gesproken niet iemand met een wijs klinkend stemgeluid, die de ruimte weet te vullen met inspirerende woorden? Woorden die je, alleen al bij het aanhoren ervan, een warm gevoel geven. Woorden die doordrenkt zijn van liefde in de meest zuivere vorm denkbaar.*

Dus, ben ik zelf wel “verlicht”? Ja. Maakt dat mij per definitie liefdevoller, authentieker of bewuster? Nee. Weet ik het beter dan jij? Nee. Toch vraag ik je om alle concepten die je over verlichting hebt, tijdelijk naast je neer te leggen. Dat is misschien geen eenvoudige opgave, maar wel essentieel. Jouw ideeën hierover hebben je al lang genoeg in de weg gestaan.

Ik ben Youri Hermes en ben geboren in 1996 (trigger op jeugdigheid). Ik heb Ondernemerschap gestudeerd (trigger op irrelevantie). Ik begon mijn carrière als bedrijfscoach (trigger op beroep) en positioneer mezelf inmiddels als een non-duale leiderschapscoach (trigger op vaagheid). Ik ben afkomstig uit het nuchtere Nederland (trigger op herkomst). Sinds 17 februari 2023 (trigger op versheid) ben ik ontwaakt (trigger op bewering). Dat gebeurde bij mij niet in een Tibetaans klooster

ergens in de Himalaya, maar gewoon thuis bij mij op de bank (trigger op gewooneheid). Het openbaarde zich niet door iets uitermate speciaals of ingewikkelds te doen, maar doordat ik al mediterende werkelijk bereid was mijn diepste angst eindelijk echt onder ogen te zien (trigger op totstandkoming). Nu wil ik zeker niet beweren dat het uit de lucht kwam vallen. Er waren periodes dat ik er nogal obsessief mee bezig was (trigger op bezetenheid). Maar wanneer ik dat niet meer was en mijn serieusheid liet vallen, kwam het als vanzelf aanwaaien (trigger op moeiteloosheid). De transformatie zorgde niet voor een buitengewoon exotische ervaring, maar voorzag mij enkel van een dieper weten (trigger op eenvoud). Je kunt me, gezien de vele triggers, gemakshalve trigger-goeroe noemen (trigger op zelfbenoeming).

Al deze mogelijke triggers komen voort uit jouw opstandige-zelf. Je bedachte-zelf leidt jou zo telkens af van je ware-zelf. Maak je borst maar nat; in dit boek zul je jezelf nog een heleboel triggers toewerpen. Onder triggers versta ik al jouw reactieve gedachten die jou dwarsbomen om de feiten te zien. Gelukkig hoef je niet mee te gaan in deze gedachten. Je hebt ze alleen maar te doorzien. Aan jou de taak om daar tijdig bij te zijn. Vanaf dit punt zal ik namelijk niet meer de eventuele trigger benadrukken door het direct achter de desbetreffende zin tussen haakjes te zetten.

De triggers (die ik express wat aandik) voor nu daargelaten. Ken je nog de schoolopdracht waarbij je van meerdere gegevens het antwoord moest omcirkelen dat niet in het rijtje thuis past? Laten we eerlijk zijn, dan zou verlichting

overduidelijk niet in het rijtje passen van wie ik ben, toch? Ik ben bovendien een jonge en simpele gast uit het nuchtere Westen. Er valt bij mij nog geen grijs haartje te bespeuren. Laat ik mijn baard staan, dan ben ik beperkt tot een puberbaard: een goedbedoeld maar karig verschijnsel. Daarmee druipt ook de fysieke geloofwaardigheid (in lijn met het maatschappelijke beeld van een typisch “verlicht” persoon) er nou niet bepaald van af.

Afijn, genoeg nu over de triggers naar aanleiding van mijn korte introductie. Beschouw deze lichtelijk provocerende introductie maar als een doelbewuste filter voor de lezers die bereid zijn dit boek onbevooroordeeld tot zich te nemen, ongeacht de leeftijd, opleiding, achtergrond, herkomst, levensstijl of geloofsovertuiging van de schrijver. Ik zet mij voor elke ruimdenkende en bereidwillige persoon in om verlichting toegankelijk te maken. Dat doe ik door de lezer bewust te maken van zijn of haar mogelijke weerstand, totdat er geen ontkomen meer aan is, en de weg terug naar werkelijke vrijheid zich als vanzelf openbaart. Gelukkig heeft niemand het alleenrecht maar iedereen het geboorterecht op verlichting. Het is ons bestaansrecht, waartoe we allemaal vrije toegang hebben. Het is godzijdank niemands bezit.

De afleiding als **aanleiding**.

Ik heb dit boek geschreven om zo compleet en toch sec mogelijk uit te wijden over verlichting. Niet voor niets luidt de titel van dit boek: 'Verlichting zonder toeters en bellen'. Gelukkig zijn hiervoor geen duizend pagina's nodig. Dit is het enige boek dat je nodig hebt. Laat hiermee duidelijk zijn dat ik mijn boek niet boven andere non-duale werken plaats. Dit boek is niet heiliger dan welk ander boek ook. Het is hooguit het enige wat je nodig hebt om te ontwaken. Door toch nog het saboterende stemmetje toe te laten dat beweert dat je na dit boek ook nog boek x, y en z hebt te lezen, blijf je vastzitten in een mentale lus. Deze beperkende lus houdt je gevangen in de overtuiging dat je nog iets nodig hebt om volmaakt te zijn. Dat is extreem zonde en ook volkomen onnodig. Schrap alsjeblieft je spirituele leeslijst. Daarmee doe je jezelf een groot plezier. Je hebt alleen nodig wat je nodig denkt te hebben. Zijn dat nog tien extra boeken over spiritualiteit, dan zijn dat nog tien boeken, plus meer. Is dat nog vijf jaar extra aan spiritueel werk, dan is dat nog vijf jaar aan spiritueel werk, plus langer. Tien boeken verder of vijf jaar later ontstaat er gegarandeerd iets anders wat je nodig denkt te hebben. Je geest leidt jou ondertussen nietsvermoedend af om nu al (verlicht) te zijn. In plaats van de uitdrukking 'niets meer, niets minder', kunnen we beter spreken van 'altijd meer, nooit minder' (nodig hebben). Je bent je eigen grootmeester in

jouw ware-zelf voor de gek te houden. Jouw geest als afleidende en maskerende mechanisme ontleent daar zijn levensbestaan aan. Jouw geloof in dat wat je jezelf voorschotelt, is de enige bestaansreden voor je valse-zelf. Je bent als de dood om jezelf werkelijk in twijfel te trekken. Want reken maar dat dat de nodige weerstand en ongemak geeft. Elke trigger vormt daar het onmiskenbare bewijs van.

Ik zet mij waar mogelijk in om mensen wakker te maken. Er heerst enorm veel verwarring en onwetendheid rondom verlichting. Nog niet bewust (verlicht) zijn, mede omdat je tot op heden gevoed bent met verkeerde ideeën, is geen pretje. Het zorgt voor de neiging om aldoor je onrust, wanhoop en eenzaamheid te onderdrukken. Daarom wordt er maar afleiding gezocht in het altijd maar bezig zijn. Bijvoorbeeld door je te verliezen in je werk. Je vult elk mogelijk gat op met een overmaat aan sociale interacties en digitale afleidingen. Verschillende mensen hebben verschillende manieren om hun uitdagingen zo effectief mogelijk te onderdrukken. Hieraan ten grondslag ligt het wegrennen voor het definitief onder ogen zien van hun onbekende maar ware-zelf. Zolang je dit uitstelt, kun je onmogelijk onvoorwaardelijk vredig zijn met hoe de situatie zich in het hier en nu ontvouwt. Je behoudt het idee dat er nog iets moet gebeuren om volmaakt te zijn. En wanneer er dan incidenteel toegegeven wordt aan de rijkdom van eindelijk even pauzeren met behulp van een meditatie retraite of yogavakantie, wordt het bekende maar zeer beperkte leven

binnen de kortste keren weer hervat. Je doen en laten kent een krampachtigheid die lastig onder woorden is te brengen, maar o zo voelbaar is. Je doet je uiterste best om jouw innerlijke verkramping via overdenking en overconsumptie de kop in te drukken. Denk aan meer eten dan je hoeft, meer spullen kopen dan je nodig hebt en vluchtig afspreken met vrienden, terwijl je weet dat je eigenlijk ergens voor wegloopt. Je loopt weg voor jezelf: je ware-zelf. Maar nu is de tijd aangebroken om de leegte voor eens en altijd te helen, in plaats van oppervlakkig op te vullen. Om met niets minder genoeg te nemen dan eindelijk vrij te zijn. Laten we samen, hoe gedurfd en uitdagend deze missie ook mag klinken, de verdeelde samenleving gezonder verbinden en verenigen. Stap voor stap, individu voor individu. Fijn dat jij hierin langs jouw inspanning het voortouw neemt.

De logische **totstandkoming**.

De dag na mijn zelfrealisatie vroeg ik me af of ik iets anders met mijn leven moest aanvangen. Dezelfde dag begon ik als een wilde te schrijven. Ik wist nog niet of ik het alleen voor mezelf schreef, of dat het een artikel of zelfs boek zou worden. Hoe dan ook, de teksten vloeiden volkomen natuurlijk door mij heen. Ondanks deze flow nam ik gedurende het schrijfproces twijfel in mezelf waar. ‘Als ik het zou delen, wat zouden anderen er dan van vinden? Zou ik worden weggezet als spiritueel gekkie? Of als iemand die de realiteitszin heeft verloren, doorgedraaid is, in sprookjes gelooft of nog erger: iemand die maar al te graag de aandacht naar zich toe trekt? Of omgekeerd en misschien wel het ergste: ongevraagd en ongewild mijn leven lang op een voetstuk worden geplaatst. Ben ik bereid mijn simpele en onbezorgde leven daarvoor op het spel te zetten?’ Stuk voor stuk waren dit nodeloze gedachten afkomstig van het bezorgde-zelf.

Ik nam me voor om het schrijfwerk lekker voor mezelf te houden. Voortkomend uit de mogelijkheid dat mijn leven een afslag neemt waar “ik” niet zo op zit te wachten. Ik bedacht mij dat het niet delen ook zinvol is omdat ik zo mijn zelfrealisatie kan verwerken en mezelf kan voorbereiden om het ooit, zodra de tijd rijp is, helder te kunnen verwoorden. Zodat, wanneer ik er oud en wijs uitzie, ik klaargestoomd ben om te delen wat ik te delen heb. Mijn uiteindelijke conclusie, ongeacht mijn

tijdelijke twijfelachtige gedachtestroom, was: misschien houd ik het boek voor mezelf en wie weet breng ik het wel uit. Beide opties zijn prima. De keuze is blijkbaar gevallen op uitgave. Mijn normale achtergrond en voorkeur aan jip-en-janneketaal kunnen denk ik goed van pas komen. Hierdoor ben je hopelijk eerder geneigd mij naast jezelf te zetten in plaats van wat veel spirituele zoekers doen bij spirituele leraren: de leraren boven zichzelf plaatsen.

Via het gegeven dat een doodgewone millennial tot zelfrealisatie kan komen, hoop ik dat je inziet dat er geen bijzonderheden aan te pas hoeven te komen. Ik spreek van doodgewoon, gezien ik niet te maken heb gehad met zwaar ingrijpende gebeurtenissen, zoals een helse jeugd, BDE (bijna-doodervaring), zware depressie, ontwrichtend faillissement of diepgaande midlifecrisis. Met regelmatige angstaanvallen in mijn pubertijd, gevolgd door een vrij intense quarterlife-crisis, ben ik overigens ook niet geheel bespaard gebleven van narigheid. Ieder huisje heeft zijn kruisje. Desondanks spreek ik uit ervaring dat je ook zonder ondraaglijke ellende vrij toegang hebt tot verlichting. Een rampzalige gebeurtenis vormt geen voorwaarde, en gelukkig ook geen hindernis, om (verlicht) te zijn. Hooguit kan het dienen als hulpmiddel. Een levenscrisis zet je bovendien eerder aan tot volledige overgave. Want vanwaar de noodzaak tot geestelijke transformatie als je leven op rolletjes loopt? Er is genoeg aanleiding nodig om je te wagen aan een sprong in het diepe. Deze sprong ga je alleen

maar wagen als jouw bestaande levenswijze niet langer werkt. Wie weet staat dit boek, wanneer je het hebt uitgelezen, wel symbool voor jouw betekenisvolle sprong. Het zal in elk geval jouw innerlijke reis bespoedigen naar wie jij wezenlijk bent: een prachtige en pure staat van volmaaktheid.

In dit boek vermijd ik ingewikkelde termen die vatbaar zijn voor meerdere interpretaties. Dit maakt het hopelijk minder verwarrend en meer laagdrempelig. Ik geloof dat je van complexe of vage woorden nog meer in je hoofd gaat zitten. Dat gold in elk geval jarenlang voor mezelf. Ik had lange spirituele woordenlijsten en talloze woordspinnen gemaakt, om alleen maar met meer verwarring achter te blijven. Bewust vermijd ik daarom woorden als onderbewustzijn, superego, pijnlichaam, reïncarnatie, aura, chakra's, medium, holisme, manifestatie, synchroniciteit, ziel en God. Als het maar even kan, wil je ook voorbij mijn simpele woordkeuze kijken. De woorden zijn enkel gericht om jou uit te nodigen jezelf over te geven aan de feiten. Het gaat er niet om dat je het mentaal begrijpt. Het gaat erom dat je bereid bent de boodschap tot je te nemen. Daar valt niet iets voor te doen. Je hebt slechts iets te ontdoen. De ultieme waarheid ligt al in de witregels en spaties besloten. Staar je dus vooral niet blind op de inhoud door je vast te klampen aan bepaalde woorden of uitspraken.