



## DE VREUGDE VAN VERLICHTING

Hans Laurentius

De vreugde van verlichting

2014

Hans Laurentius  
De vreugde van verlichting

ISBN 9789402114188

© 1999 en 2014 Hans Laurentius  
[www.hanslaurentius.nl](http://www.hanslaurentius.nl)

**Oorspronkelijke uitgave**  
Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer 2000

**Cover ontwerp, lay-out en digitalisering**  
Onze Ontwerpster, Kasia Wozniak  
[www.onzeontwerpster.nl](http://www.onzeontwerpster.nl)

# Inhoud

Enkele noten vooraf bij de heruitgave, januari 2014	8
Woord vooraf	9
Enige opmerkingen over 'het pad'; Over dit boek	
Deel I - Satsang	12
1. De achtergrond ontdekken	13
Voorbereidingen; De kunst van het luisteren (of lezen); De achtergrond ontdekken; Het verlangen naar vrijheid; Omgaan met ervaringen	
2. De 'ene zonder tweede', dat ben jij	21
Je bewust worden van Bewustzijn; 'Ik'; Aandacht en geest; Over vragen; De twee zijden van oefenen; Navolging; Van voeding tot God; Lijden en pijn; Is verlicht zijn leuk?; Spiritualiteit als elitair gebeuren; De keuze is: je wel of niet identificeren; Twee sporen; Afstand scheppen?; Ophouden met zoeken en 'juist' gedrag; Zuiverheid; Verlichting is onpersoonlijk; Een kleine oefening; Werken aan angst <sup>7</sup> ; 'Eigen ervaring'; Bewustzijn is onveranderlijk; Nogmaals een kleine oefening in gewaarzijn; Oefenen is een beetje raar; Intelligentie; De druppel en de oceaan; Op zoek zijn naar jezelf; Spirituele dualiteiten en 'heelheid'	
3. Ruimte blijft ruimte, wat er ook gebeurt	46
Behoeften vervullen zichzelf; Alles gaat vanzelf; IK doe niets; Herinnering; Je bent geen ding; Het opbouwen van ego; Over afstemmen en ruimte; De-identificatie-oefening; Ruimte en chakra's; Spiritualiteit als bescherming van het ik; Woorden; Inzicht hebben leidt tot niets; De kracht der illusie; Advaita aangepast; Je ontdekt niets nieuws; Totale inzet; De doener; Waarom vragen; Alles is een opvatting; Er valt niets te vergelijken; Wat is een gerealiseerde dan?; Je bent zelfs niet het besef 'Ik ben'; Opdoen van ervaringen en de achtergrond; Wie mediteert er?; Jij bent het totaal; Zien; Jij bent het Weten, niet wat geweten wordt; Bewustzijn en bewustzijn; Vrijheid is de afwezigheid van wil; Herkenning	

<b>4. Het 'zien' zelf is verlichting</b>	<b>71</b>
Waarheid zoeken; De vogel en de gouden kooi; Jezelf serieus nemen; Je kunt alleen kennen wat je niet bent; Het Absolute; Verdergaan; Wie ben ik?; Erbij blijven alsjeblieft; Gelijktijdigheid; De moeilijkheid voor het denken; Realisatie vooropstellen; Bewustzijn kan nergens heen	
<b>5. Alleen jij bent (een omgekeerde benadering)</b>	<b>86</b>
Persoon-geest-waarnemendheid; Gezond wantrouwen; Persoon, geest en het absolute; De oceaan; Alles wat je tegenkomt ben jij; Relaties?; Je kunt niet uit jezelf; Er is alleen maar jij; Vorm en inhoud	
<b>Deel II - Beschouwingen</b>	<b>97</b>
<b>6. Beschouwingen</b>	<b>98</b>
Beschikbaarheid; Het begin van het proces; Vrede; Nut en noodzaak; Acht handvatten ter verlichting van de duisternis, een samenvatting; Motivatie; De geest terugvoeren naar de bron; Een kleine handreiking; De vreugde van verlichting; Het vinden van de deur; De Os; Je laten doordringen door de betekenis; Het belang van een leraar; Illusies wegwerken; Aandacht voor wijsheid; Realisatie en gevoelens; Wat valt er nog te vragen?; Discipline is geweld; Bent u...; Over chakra's; Er is maar één probleem: afgescheidenheid; Hij die zichzelf heeft gevonden vraagt nergens meer om; Twee vormen van denken, twee sporen; Spirituele beoefening vanuit zoeken en niet-zoeken; Niet-zoeken als uitgangspunt; Over God, stilte en vertrouwen; Over meditatie en wachten	
<b>Satsang bijeenkomsten en individuele sessies</b>	<b>144</b>
Twee levensfasen; Satsangs: de kern van de zaak	
<b>Noten - Literatuur</b>	<b>147</b>

Alles kan een weg zijn, als jij maar geïnteresseerd bent. Als je mijn woorden probeert te ontraadselen en probeert achter hun diepste betekenis te komen, is dat al een sadhana die meer dan voldoende is om de muur af te breken. Mij stoort niets. Ik bied geen weerstand aan moeilijkheden en daarom blijven ze niet bij mij. Aan jouw kant zijn zoveel moeilijkheden, aan mijn kant geen enkele. Kom aan deze kant van de streep! Alles kan gebeuren - het enige wat nodig is, is oprechte interesse. De mate waarin je serieus bent is doorslaggevend.

**Sri Nisargadatta Maharaj<sup>1</sup>**

Het volmaakte inzicht is vrij van alle dualistische denkbeelden. De volmaakte meditatie is vrij van het ontwikkelen van bepaalde eigenschappen en het verwerpen van andere. Volmaakt handelen gaat voorbij aan elke poging en inspanning. Het hoogste doel is altijd spontaan aanwezig zijn, zonder ergens naar te streven.

**Shabkar Lama<sup>2</sup>**

V: Hoe moet ik het Zelf bereiken?

A: Er is geen kwestie van het Zelf bereiken. Als het Zelf niet nu hier is en bereikt kon worden, zou dat betekenen dat het nog verworven moet worden. Wat opnieuw verworven kan worden zal ook weer verloren gaan. Wat niet blijvend is, is niet de moeite waard om na te streven. Dus zeg ik: het Zelf wordt niet bereikt. Je bent het Zelf, je bent het nu al. Het is eigenlijk zo dat je onwetend bent van je gezegende toestand.

**Sri Ramana Maharshi<sup>3</sup>**

### 1. Een kleine oefening (over uitzoomen / inzoomen)

Welllicht lijkt wat op pag. 36 staat beschreven deels in tegenspraak met wat er in *EHBO* staat (gratis download op m'n site [www.hanslaurentius.nl](http://www.hanslaurentius.nl)), waar ook *bewust* inzoomen als mogelijkheid wordt aangereikt. In dit stukje van *De vreugde van verlichting* heb ik het over uitzoomen als de juiste benadering. In het energiewerk dat ik leerde en toepaste in de jaren '90 werd veelvuldig doorvoeld (ingezoomd, contact gemaakt) maar het leek me destijds beter om mensen vooral te leren bewust te worden van Bewustzijn, omdat inzoomen zonder juiste houding te vaak tot identificatie leidt en omdat juist het aspect van leven vanuit Bewustzijn zoveel vergeten wordt terwijl dat de eigenlijke kern is. Er is een groot verschil tussen bewust inzoomen en ergens in gezogen worden. Vandaar dat ik het liefst heb dat zaken worden doorvoeld vanuit Bewustzijn, ofwel vanuit uitgezoomde toestand, dan is de kans op identificatie minimaal, en zijn ongeduld en dergelijke ook nauwelijks aanwezig. Vanuit Bewustzijn contact maken met ladingen is erg effectief.

### 2. Over menselijke volwassenheid en verlichting

Wat me al bladerend ook opviel is dat in dit boek, alsmede in mijn eerste, duidelijk gesproken wordt over twee fasen of bewegingen. Eerst zien een mens uit een stuk te worden, en dan of tegelijkertijd het oog open houden voor of richten op het onmiddellijke: ontwaken. Het is zeker zo dat er de laatste jaren meer nadruk op is komen te liggen, of dat het specifiek is gemaakt, maar op diverse plaatsen in dit boek wordt deze fasering aangegeven. Het meest duidelijk achterin, in het stukje *Twee levensfasen*, pag. 144.

### 3. Consistentie

Diverse zaken zou ik nu ongetwijfeld anders zeggen of benaderen, maar grosso modo komt het me als een consistente tekst voor, die nog steeds 'staat' en zijn mogelijke potentie tot behulpzaam zijn nog volledig bevat. Daarom ben ik heel blij dat het gelukt is ook dit boek weer beschikbaar te krijgen. Al is er maar één mens die er echt door geraakt wordt, dan is het de moeite al waard.



# Woord vooraf

## ENIGE OPMERKINGEN OVER 'HET PAD'

In mijn voorgaande boek, *Zelfrealisatie - het spiritueel-energetische pad*, worden diverse handreikingen gedaan om ervoor te zorgen dat de levensenergie (prana) vrij kan stromen, waardoor het systeem zich kan gaan openen. Daarnaast is het mogelijk in het 'zelfonderzoek-gedeelte' verder zicht te krijgen op wat we normaal als onszelf zien: de persoon. Dit onderzoek en het werken met energie zijn onder meer op te vatten als voorbereiding en rijping, hetgeen van belang is wanneer men de eigenlijke 'reis' wil aanvangen. Hierdoor kunnen bressen ontstaan in de ego-muren, waardoor waarheid kan worden ontdekt.

Ditzelfde geldt voor mediteren. Ook dit is een van de hulpmiddelen die in het begin nodig kunnen zijn. Maar na deze voorbereidingen of aanvangsfase dient de aandacht gericht te zijn op de essentie. Daarom kan *Zelfrealisatie* behalve als handboek voor spirituele ontwikkeling en introductie tot ontwaken ook gezien worden als een 'kritiek der spirituele bewustwording' - voor wie goed leest. Vandaar ook de 'kritische' opmerkingen in *De vreugde van verlichting* over mediteren en het werken met energie of aan jezelf, met andere woorden over het instandhouden van de 'doener'. Dit gebeurt omdat zoekers maar al te vaak vereenzelvigd raken met het pad waarmee gewerkt wordt en verslingerd raken aan het bezig zijn.

Het pad echter heeft met name belang in het begin en dient ertoe de mens voor te bereiden op het hoogst *realiseerbare*. De hulpmiddelen dienen je tot een bepaald punt te brengen, waarna ze losgelaten moeten worden en doorzien als deel van het probleem van de illusie van niet-verlichting. Waarheid kan men immers niet oefenen, maar kan wel *gerealiseerd* worden. Vereenzelviging met het pad en het verstrikt raken in het met elk pad samenhangende geloofstelsel blijken voor realisatie alleen maar hindernissen. Het zijn uiteindelijk slechts je overtuigingen die realisatie in de weg staan.

## OVER DIT BOEK

*De vreugde van verlichting* is met name ontstaan vanuit bijeenkomsten (in groepsverband en individueel) over zelfrealisatie (satsangs) zoals die zich in 1998 en 1999 hebben voltrokken en gaat in wezen verder waar *Zelfrealisatie*

- *het spiritueel-energetische pad* ophield. In die zin zet de lijn zich voort, en kan het zinvol zijn het een na het ander door te werken. In *De vreugde van verlichting* (en tijdens satsang) word je op tal van wijzen steeds teruggevoerd naar de kern van de zaak, soms vanuit het persoonlijke niveau, soms rechtstreeks vanuit Bewustzijn zelf. Deze mengvorm van 'oefenbare' handreikingen en rechtstreekse of directe aanwijzingen is ontstaan omdat gebleken is dat het van belang is de zoeker ook tegemoet te komen en niet alleen over het Uiteindelijke te spreken.

Sommige benaderingen bieden te weinig houvast, houden onvoldoende rekening met de kracht van identificatie, waar toch steeds over gesproken wordt en waarvan ze de zoeker proberen te bevrijden. Terwijl andere - de 'geleidelijke' - benaderingen (de meeste dus) je gevangen houden in het veld van het beredenerende verstand en het doelgerichte opereren. De meest voorkomende paden immers gaan ervan uit dat vrijheid het eindproduct is van spirituele inspanning, hetgeen fundamenteel onjuist is. Tevens is mij opgevallen dat sommige benaderingen te eenzijdig negatief zijn, waarmee ik bedoel dat ze bovenal de nadruk leggen op de gevangenschap van de persoon en te weinig op de vreugde van verlichting: het waarachtig mens-zijn. Dat is jammer, hoezeer het in essentie ook juist is. Daarom vind je in dit boek stukken die 'negatief' zijn ten opzichte van het persoonlijke én stukken waarin de vreugde van verlichting (en spiritualiteit) wordt bezongen. Je vindt stukken waarin je tegemoet wordt gekomen maar daarnaast gedeelten die radicaal zullen klinken en in tegenspraak lijken met genoemde tegemoetkomingen. Het zij zo. Alles wat mogelijk is kan gebruikt worden in deze, en dat gebeurt dan ook. Sommigen zullen daarom menen dat ik niet 'zuiver in de leer ben', ook dat zij dan zo (God zij dank behoor ik aan geen enkele leer toe). Het enige oogmerk is te helpen de vreugde van verlichting voor iedereen mogelijk te maken, en daar wordt voor ingezet wat er aan kennis en mogelijkheden beschikbaar is, of anders gezegd wat er aan mogelijkheden verschijnt. Zij die hierdoor geholpen worden in hun *vinden* zullen mij vergeven.

In tegenstelling tot de meeste leraren of goeroes ben ik van mening dat het bestuderen van boeken belangrijk kan zijn - ondanks het risico verstrikt te raken in kennis. (Het grappige hierbij is dat hun bedenkingen over het lezen van boeken meestal wereldkundig worden gemaakt in... juist... hun boeken.) De 'ware zoeker' zal het echter nodig vinden materiaal voorhanden te hebben om mee aan de slag te gaan, omdat, wanneer het verlangen naar waarheid, vrijheid en verlichting eenmaal hoog is opgelaaid, het systeem niet anders meer kan dan nadenken over wat erover is gezegd, toetsen of de eigen inzichten al dan

niet overeenkomen, mediteren op bepaalde explosieve zinnen, contempleren op kernthema's, etcetera. De geest gaat geïnteresseerd raken in dat wat voorbij de geest ligt, en zal alle mogelijke verwijzingen ernaar willen onderzoeken, allerlei raadgevingen testen, en er steeds aan herinnerd willen worden. Dat is van belang; dat is het verdere rijpen dat nodig blijkt; dat is de werkelijke sadhana (spirituele beoefening), het werkelijke pad.

Een boek is daartoe een prima hulpmiddel en vaak een zinvolle voorbereiding op het deelnemen aan realisatiebijeenkomsten (ofwel satsang). Dat het regelmatig deelnemen aan satsang, of het beginnen van een 'persoonlijk-spirituele relatie' met een leraar voor de meesten cruciaal is, is genoegzaam bekend én tegelijk voor velen erg moeilijk. Enerzijds door ons enorme zelfbewustzijn (ik-gerichtheid die we individualiteit wensen te noemen); anderzijds blijkt het vaak makkelijker tot overgave en een 'verheven relatie' te komen wanneer de Leraar zich in mystiek aandoende gewaden hult, al was het alleen maar omdat het exotische de toegewijde meteen in een 'andere' sfeer brengt, en een zweem van 'anders-zijn' scheidt, hetgeen een ego-strelende aantrekking blijkt te hebben. Dit laatste wil uiteraard niet zeggen dat dat altijd zo is, maar laten zij die aan een oosterse meester 'toebehoren' dit eens grondig toetsen en onderzoeken. Dat de gerealiseerde geen boeken (over dit onderwerp) meer nodig heeft, is vanzelfsprekend juist, maar dit boek is dan ook niet direct bestemd voor hen die al 'gevonden hebben'.

Wie zichzelf vindt, in de juiste zin van het woord, raakt verlost van de (vooral innerlijk ervaren) dualiteit. Er komt een einde aan het slopende overwegen, streven, eisen, verwachten, zoeken naar houvast, het je afhankelijk wanen van omstandigheden, anderen en verleden. Kortom, je raakt verlost van de persoon, de zoeker, de inspanner. Je ontdekt dat het leven zichzelf leeft, dat je volledig vrij bent (en altijd al was), en een ongekende vreugde zal vrijuit kunnen stromen, het Goddelijk genot van helderheid en positieve onthechting zal herkend worden als 'jezelf' en eindelijk zul je kunnen leven zoals je bent: vrij, open, vreugdevol en stralend. Nooit meer zal deze zegen je verlaten, omdat je het herkend hebt als je meest wezenlijke natuur. Steeds helderder zal er gemanifesteerd worden wat je bent: zuiver Bewustzijn. Om kort te gaan: vreugde en verlichting, *dat ben JIJ*.

Hopelijk helpt dit boek je te zien waar het om gaat en het is daarom opgedragen

AAN JOU.

Deel I

Satsang

# 1. De achtergrond ontdekken

*Het zelf is het veranderlijk beeld  
van de verzameling der verrichte activiteiten  
en de te verrichten activiteiten.*

*Het ZELF is als het scherm  
waarop de activiteiten  
worden geprojecteerd.*

*Het maakt alle verschijnselen mogelijk,  
doch is volledig vrij van handelen.*

## VOORBEREIDINGEN

Tijdens je onderzoeken en beoefening in de afgelopen periode heb je vele ervaringen opgedaan, heel wat zaken onder ogen mogen zien, inzichten verworven en nieuwe verbanden ontdekt. Je hart heeft zich mogen openen en velen heb je wellicht voor het eerst ont-moet. De essentie van je streven is het besef dat er meer moet zijn, je hebt allang begrepen deel te zijn van een geheel en het is je wens geweest je daarvoor open te stellen. En daarom heb je geleerd, geoefend en gewerkt, hoe moeilijk dat soms ook zal zijn geweest. Maar het was goed. Ongetwijfeld heb je veranderingen opgemerkt, kun je ervaren dat je gevoeligheid is toegenomen, je visie zich heeft verbreed. Want ga eens na. Hoe dacht je een jaar of drie geleden over het leven? Welke thema's waren toen essentieel voor je en wat staat nu in je belangstelling, waar ben je nu mee bezig? Wanneer we soms de tijd nemen eens op deze wijze naar onze persoonlijke ontwikkeling te kijken, kunnen we ontdekken of en wat er is veranderd, en of we echt wijzer zijn geworden dan voorheen.

En zij die het pad (welk pad dan ook) gaan, zullen inzien dat het werkt, dat het vruchten afwerpt. Waar werkelijke belangstelling naar uitgaat, zal zich tonen. Laat daarom de vreugde toe die samengaat met het openen van jezelf voor het geheel. Nu ben je op een punt gekomen dit boek ter hand te nemen. Een boek over vrijheid, vreugde en verlichting, want je had natuurlijk allang begrepen dat het daar uiteindelijk om draait. Je hebt waarschijnlijk kunnen merken hoezeer ego(centrisme) je heeft afgehouden van je geboorterecht om

vrij en gelukkig te zijn, je hebt kunnen merken dat je daar zo nu en dan voorbij kunt zijn. Je hebt gezien wat er ligt voorbij de grenzen van het afgescheiden ik. Maar ook heb je wellicht gemerkt dat je om een of andere reden steeds weer terugkeert binnen de muren van het 'land van ik'.

Welnu, in *De vreugde van verlichting* kun je onder meer vinden waarom dat steeds gebeurt. Het gaat immers over het grootste en meest verhevene waartoe een mens in staat is, je verdiende loon: zelfrealisatie.

De ogenschijnlijke moeilijkheid is dat realisatie meer samenhangt met volledig inzicht en niet zozeer met inspanningen en methoden. Desondanks heeft elk mens die gerealiseerd raakte van alles en nog wat ondernomen alvorens de grote transformatie plaatsvond. Vandaar dat er in dit boek ook tal van suggesties staan die ruimte bieden aan de neigingen tot oefenen en proberen, hoewel je daar uiteindelijk vanaf moet. Daarom zul je wellicht stukken tegenkomen die 'schokkend' zijn of verwarring teweegbrengen. Onthoud echter het volgende. Wat er ook gezegd wordt, toets het aan je eigen bevindingen. Toets het op waarheid. En wat er ook gezegd wordt, dit boek is geen aanval op welk pad dan ook, hoezeer dat ook soms zo mag lijken.

De kritische opmerkingen ten opzichte van zoeker en pad zijn bedoeld om de rijp geworden zoeker voorbij zijn eigen grenzen te krijgen, om de zoeker te doen inzien dat hij voorbij moet durven gaan aan de relatieve veiligheid die zijn pad hem (of haar) biedt, wil hij kunnen komen tot de bekroning van het leven, het waarachtig mens-zijn dat bekendstaat als verlichting. Net als alle dingen zijn dit boek en de erin vervatte handreikingen slechts hulpmiddelen. Uit confronteren, inzicht bieden en stimuleren bestaat de weg; woorden en oefeningen zijn een middel. En waartoe? Om te kunnen komen tot een punt waarop men zeggen kan zoals mijn vriend en leerling:

*1000 woorden kunnen het niet uiteenzetten,  
Maar pas als ik het weet,  
Zijn alle woorden overbodig.*<sup>4</sup>

En vooral dat woordje 'ik' valt mij op naast de schoonheid van deze woorden. Want juist dat 'ik' is de zaak waar het om draait. Wat je tot nu toe ook gedaan mag hebben, welk pad je ook bewandelde, het was 'ik' die op weg was, 'ik' die vorderingen maakte. En verlichting is het transcenderen van dat 'ik'. Verlichting komt met het inzicht geen 'ik' te zijn (en het 'vinden' van zuiver Bewustzijn als hoogste realiteit). Daarover zal dan ook veelvuldig gesproken worden in *De vreugde van verlichting*.

## DE KUNST VAN HET LUISTEREN (OF LEZEN)

Dit is geen (gewoon) studieboek. Normaliter als je iets leest of bestudeert, doe je dat om iets te leren, iets te gaan kunnen, of ergens beter in te worden en dat soort zaken. Maar het is goed om te beseffen dat als we het over realisatie hebben, je aan die persoon waar je normaal mee bezig bent, en die dingen kan leren, nu juist voorbij moet gaan. Dus in die zin is wat we hier proberen te doen een beetje vreemd. Want je begint aan dit boek met een persoonlijke motivatie, en dat is ook logisch, dat is ook goed, je bent inmiddels zover gegroeid dat je je hebt geopend voor verlichting. Je wilt doordringen tot de kern van de zaak. Het is ook de zin van ego, kun je zeggen, die heb je nodig om je ergens toe te kunnen brengen. Maar eigenlijk, en tegelijkertijd, is ego datgene wat de ontdekking in de weg staat. Had je geen 'ik' dan las je dit niet, dan was dit niet 'nodig'. Wat natuurlijk niet wil zeggen dat iedereen die dit niet leest geen ego 'heeft'.

Kijk hier eens naar: iedere keer dat je werkelijk gelukkig bent, is er geen denken, geen overwegen, geen anticiperen, geen angst, geen verlangen, dus: geen 'ik'. Elke keer dat je werkelijk gelukkig bent, is er geen afgescheidenheid meer, ben 'jij' er dus niet. Dit is essentieel. Je zit er op geen enkel niveau meer tussen, niet op lichamelijk, niet op emotioneel, mentaal, noch op spiritueel niveau. Er is gewoon even niemand en juist daardoor ben je één met het geheel. En eigenlijk zelfs dat niet, het doet allemaal niet meer ter zake. Alles waar je je voor hebt ingezet, alles waar je in geïnvesteerd hebt, alles wat je probeerde te bereiken, probeerde vast te houden, valt weg. Het enige wat overblijft is dat je naderhand kunt zeggen: 'Tjonge jonge, dat was het!' Maar op het moment dat je dat zegt, is het alweer weg, dan ben je er alweer als persoontje, maar misschien wel veranderd, en dat is wel belangrijk.

Wat we aan deze stukken kunnen hebben, is dat er regelmatig een ervaring of flits van die realisatie, van die vrijheid of hoe je het ook wilt noemen, kan optreden, waardoor je als persoon steeds even die draai krijgt, waardoor je steeds minder geneigd zult zijn je te identificeren, te gaan streven of vast te klampen. Deze stukken hebben - evenals de satsangs - als doel dat de geest hoort over wat aan de geest voorbijaat, dat het 'ik' gaat beseffen dat wat hij zoekt onmogelijk wordt gemaakt door zijn eigen 'bestaan'. Dan is er de kans dat de geest zich gaat realiseren dat zijn onrustig streven en zoeken uiteindelijk tot mislukken is gedoemd, waardoor deze steeds meer geneigd zal zijn zich in zijn oorspronkelijke staat van ongerichte heldere aandacht te bevinden, waardoor waarheid de plaats kan innemen van afgescheidenheid.