

OLIE OP HET VUUR

Hans Laurentius

Olie op het vuur

NOTITIES OMTRENT SPRITUEEL ONTWAKEN

2016

Hans Laurentius
Olie op het vuur - notities omtrent spiritueel ontwaken

ISBN 9789402149487

© 2016 Hans Laurentius
www.hanslaurentius.nl

Cover ontwerp en lay-out
Onze Ontwerpster, Kasia Wozniak
www.onzeontwerpster.nl

Alles uit dit boek mag zomaar zonder specifieke toestemming van de auteur vermenigvuldigd en verspreid worden mits voorzien van bronvermelding (naam auteur en titel boek) maar natuurlijk niet voor commerciële doeleinden - al zal dat laatste ook vast niet meevallen :). Wil je een tekst uit dit boek, of een ander schrijfsel van me, gebruiken in een workshop of zo: no problem.

Inhoud

Vooraf	7
Te goed om waar te zijn..!?	11
Ontwaken en verwarring	15
Radicaal zelfonderzoek, eindelijk!	19
Erin en eruit	23
Over aandacht en Bewustzijn	27
Twee krachten	31
Olie op het vuur	33
Het doel	35
Nogmaals de essentie van spiritueel onderzoek	39
Ermee bezig zijn, erover babbelen...	43
Spiritueel onderzoek - een begin maken	47
Hier	53
Na ontwaken	55
Onderricht	59
Soms	63
Ik heb mij niet gemaakt	67
State of mind	71
Even terug	75
De bereidheid om waarheid te horen	77
Zelfonderzoek en gewaarzijn	81
Twee soorten identificatie	83
State of mind - 2	87
Afgescheidenheid? Waar?!	91
De verkeerde vraag	93
Leven en dood	97
Acceptatie?	99
God en Bewustzijn	103
Nogmaals: verlichting is zeldzaam en volstrekt on-persoonlijk	107
God en de duivel	109

Onderricht - 2	111
Jezelf zijn	113
De donkere nacht	117
Je kunt enkel willen wat je kent	119
Helderheid en overgave	121
Beschouwingen van ergens in het multiversum	125
Tips voor onderweg	129
Schijnontwaken	131
Rede en religie	135
Nog effe iets over zogenaamde fasen	139
Spel van Bewustzijn	143
Twee benaderingen en de spirituele krijger	145
Wonderlijk	149
Ondertussen	151
In het nu zijn?	155
Verandering	157
Ge-dicht of ge-opend	159
Over Hans Laurentius	161

Vooraf

En ineens is het er weer. Schrijven. En ditmaal geen songteksten - de muziek staat even op pauze - maar teksten over ontwaken, advaita, spirituele ideetjes, punten op allerlei ie's, uitroeptekens, zinvolle vragen, handreikingen, kritische noten, nieuwe perspectieven en kleine reminders. Ze rollen eruit, zoals alles maar gewoon voortrolt, wat het ook zijn mag. In mijn geval en in deze periode dus een boek.

Dit boek bevat tal van onderwerpen die me als essentieel voorkomen inzake spirituele bevrijding, en eigenlijk behoren tot de basics. Het behandelt veel cruciale gezichtpunten en bevat praktische suggesties.

Het boek is een oproep aan hen die wensen te ontwaken of aan hen in wie het al bezig is, om op de juiste wijze te kijken en ervaren, en aan te pakken wat aangepakt moet worden. Het is bedoeld om wat misverstanden weg te nemen en het virus aan te wakkeren, kortom als olie op het vuur.

Veel van de zaken die in dit boek worden aangereikt komen voort uit m'n ervaringen in satsang en individuele sessies, het zijn notities over zaken die vaak niet beseft worden en dus tijdens ontmoetingen telkenmalen worden uiteengezet. Ik dacht: schrijf het maar eens op, dan kan men het in alle rust thuis tot zich nemen en er naar terugkeren, indien nodig.

Qua motivering en wellicht ook qua sfeer of benadering sluit dit werk behoorlijk goed aan op *Rozengeur & Prikkelraad* en kan het als vervolg daarop worden gezien.

Ik ga er in dit boek een beetje van uit dat de lezer de normale basics al op z'n minst begrepen heeft, en mocht dat niet het geval blijken,

is het wellicht raadzaam m'n eerdere boeken eerst of ook te bestuderen.

En ik zeg bewust bestuderen, omdat consumeren - dat wil zeggen snel uitlezen en hup naar het volgende - nauwelijks effect zal sorteren. Spirituele teksten dienen de kans te krijgen door te dringen, te landen, iets in gang te zetten.

Daarom raad ik altijd aan een stukje per keer in te nemen en erin af te dalen. Wanneer een lezer op de juiste wijze met een boek als dit omgaat, kan er echt iets gebeuren, iets ontwaken of aangewakkerd worden.

Bij vluchtig consumeren zal er niets gebeuren omdat men dan met de oppervlakte geest (ego-mind) leest en die 'verstaat' niks, kan niet contempleren, maar enkel beoordelen of veroordelen.

De oppervlakte geest of ego-mind bestaat nu eenmaal grotendeels uit defensiemechanismen, die juist alles wat verontrustend is willen uitschakelen, en die werkelijk onderzoek eerder trachten te blokkeren dan toe te laten.

Lees dus op de juiste wijze, liefst vanuit de juiste basis-'kennis', en de kans bestaat dat dit boek iets waard is in uw leven. Misschien dat het dan het virus activeert of versterkt. Misschien dat het een paar eye-openers blijkt te bevatten, of zelfs meer dan dat.

Ik gun het u van harte, hoewel een kleine waarschuwing op zijn plaats lijkt: ontwaken is vaak ontregelend en kan uw gezondheid, maatschappelijke positie en relaties danig verstoren. In elk geval tijdelijk. Zo, u bent gewaarschuwd.

Laten we hopen dat een gewaarschuwd mens niet voor twee telt, de boel is normaliter al gespleten genoeg en de werkelijkheid is nu eenmaal niet-twee.

O ja, in dit boek schrijven mag, ezelsoren maken ook, pagina's er uitrukken of kopiëren en op de koelkast plakken, stukken rondsturen, het boek verbranden, erop mediteren, het als onderzetter gebruiken en ermee gooien zijn allemaal toegestaan.

Veel plezier en inzicht (en/of afschuw en verbazing*) gewenst,

En hoe dan ook:

B well, h
mei 2016

**doorhalen wat niet van toepassing is, of aanvullen naar eigen goeddunken*



Te goed om waar te zijn..!?

Van alles heb je al gedaan en geprobeerd. Meedoen op school, de stress van de pubertijd een soort van overleefd. Al dan niet een vervolgopleiding, een baan. En relaties natuurlijk. Want zoals iedereen die je kent heb je wel door dat een relatie echt van levensbelang is, net als die hooggeprezen baan. Misschien wil je min of meer stiekem eigenlijk beroemd worden of zijn, of in elk geval speciaal.

Je keek van kinds af aan goed om je heen en probeerde te duiden wat de bedoeling was en hoe je moest zijn. Een beetje meer zus, een beetje minder zo. Afhankelijk van de staat van zijn van de zogenaamde volwassenen in je omgeving en de eventuele broers en zussen liep je deuken op en werd je ook her en der geholpen. Het achtergrondverhaal werd ondersteund door popmuziek, tv, internet, boeken, kranten, leraren op school, en vooral je klasgenoten, dat spreekt voor zich.

Die tienerjaren waren super vormend, lichtelijk psychotisch en soms een compleet oorlogsterrein. Velen worden nog steeds zwetend wakker, dromend een examen of proefwerk te moeten doen. Of dat hun jonge hart gebroken wordt omdat Angeline Herman kust bij de fietstalling, terwijl ze eigenlijk met jou was. Of omdat Faisal je niet zag staan en met je aartsrivale Jeanet stond te tongen, ook al was eigenlijk een ander zijn 'vriendin'. Of de pukkels maakten je schuchter, je was te dik en werd nooit gekozen door de coole jongens tijdens gymles, je was misschien te lang, te klein, te dom, te slim, een vieroog, een beugelbek of gewoon een wandelend gebrek aan zelfvertrouwen in een lijf dat niet goed paste.

Nou ja. Je bent van school. Je hebt een baan. Staat stijf van de stress tijdens vergaderingen. Of je doet zo je best dat je zondag avond al

moe wordt als je aan maandag denkt. Of je kind is ziek, je partner sacherijnig en je favoriete voetbalclub heeft weer verloren. Of misschien heb je het juist wel naar je zin, gaat alles eigenlijk lekker. Je leeft de Nederlandse versie van de American Dream en iedereen kan zien dat je goed gaat en je zaakjes op orde hebt.

Anyway, er knaagt iets. Het voelt toch een beetje... raar. Soms denk je dat er iets niet klopt. Je ziet iets over het hoofd. Als je eerlijk bent, ben je er eigenlijk niet gerust op.

Of je bent gewoon depressief, alweer. Of werkeloos. Je voelt je zoals vaker, gewoon niet goed genoeg. Eigenlijk heb je er geen zin meer in. Je begint te beseffen dat je in kringetjes ronddraait. Een valse revolutie, want je beseft dat revolutie zowel doorbraak betekent, als in kringetjes ronddraaien.

Misschien heb je al therapie gedaan. Gemediteerd en ge-joyoga'd zelfs (met of zonder power). En wellicht heb je algen gegeten, gevoetreflexed, ben je al reikieans verantwoord ingestraald, of heb je al je shiatsu-punten en chakra's op orde proberen te brengen en getracht 'the secret' toe te passen terwijl je mindful zat te wezen.

Desondanks... er klopt iets niet, het wil niet echt. Na een aanvankelijk enthousiasme en door geloof gevoedde verbetering, was het toch steeds weer terug naar af...

En dan ineens, valt ergens het woord non-dualiteit.

Het internet blijkt er vol mee te staan. Er blijken heel veel boeken over te zijn geschreven, zelfs in je eigen taal! 'Waarom heb ik daar nog niet eerder van gehoord', gaat er door je heen.

En daar ga je! Lezen, kijken, luisteren, satsangs aflopen misschien wel...

Niks doen en vrij zijn, dat klinkt goed. Alleen dit boekje lezen (het is niet eens zo dik) en dan ben ik er! In het Nu enzo. Gewoon.

Ja ja...

Vrolijk ogende types vertellen - de een wat makkelijker dan de ander - dat het heel simpel is, het leven een illusie is waarvan genoten kan worden, dat je eigenlijk niet bestaat - maar als 'je' dat doorhebt, 'je' ineens een supertof leven krijgt. Dat Nu alles kan, je kan krijgen wat je wilt, dat er niks hoeft te veranderen, alles al perfect is, en dat je met iedereen naar bed mag. En als je verlicht bent je nog aantrekkelijker zult zijn dan ooit tevoren. Dus als je niks doet in het Nu, ben je in een mum van tijd wijs, aantrekkelijk, vrolijk, vriendelijk, zul je vrij zijn en zal iedereen eindelijk zien hoe cool je bent.

'Yes! Dat wil ik ook', denk je nog... en stort je erin (nauwelijks gehinderd door enige kennis, onderscheidingsvermogen of helderheid).

En je vergeet voor het gemak de bekende, wellicht wat cynische, natuurwet: als iets te goed klinkt om waar te zijn, is het dat meestal ook. Of eigenlijk altijd.

Anyway. In dit boek zal ik laten zien wat er zoal bij komt kijken wanneer het virus werkelijk toeslaat en tal van wellicht helpende perspectieven bieden en handreikingen doen om werkelijk spiritueel onderzoek effectief te maken. Er zijn dus beschouwende stukken, praktische gedeelten, confronterende teksten afgewisseld met essentiële gezichtpunten die allen tezamen kunnen zorgen voor meer helderheid. En van helderheid kun je niet snel teveel hebben. Ik bied hierbij de teksten aan om de vlam die in je brandt verder aan te wakkeren.

Gebruik dit boek dus liefst waar het voor is bedoeld: als olie op het vuur!

Een eerste stap...

de bewustste onderkenning
van je fundamentele angst.

Er echte interesse in hebben,
ermee zijn zonder het te willen fixen...
of je snel weer goed te willen voelen.

Ontwaken en verwarring

Wat zou het heerlijk zijn wanneer één glimp van de waarheid je meteen compleet zou bevrijden van het valse zelf. Dat het in één klap een einde zou maken aan identificatie, egocentrisme en andere domigheden. Helaas is dat zelden het geval, het is dus ook niet handig aan te nemen dat het wel voor jou zal gelden.

In de jaren '90 werd ik veelvuldig 'bezocht' door ervaringen, inzichten en transformerende 'openbaringen'. Daardoor verschoof er een heleboel op het relatieve niveau. Het depressieve verdampte bijvoorbeeld, en dat was zeker niet vervelend. Het niveau van angst en onrust nam af, en ook dat was fijn. Momenten van complete Liefde of helderheid manifesteerden zich, al dan niet gezocht door lezen, schrijven, onderzoeken, mediteren, energiewerk. Maar tegelijkertijd bleven liefdeloosheid en krampachtig gedoe deel van m'n bestaan.

Ook na het authentieke ontwaken in '95 bleef deze pijnlijke dichotomie me lang parten spelen. Het was tamelijk verwarrend en niet alleen voor mijzelf, maar tevens en wellicht vooral voor mijn toenmalige partner, m'n kinderen, vrienden en bezoekers. Het ene moment was 'Hans' een en al helderheid, hulpvaardigheid en liefde. Het volgende moment was hij een halve psychoot die dronken zijn gezin en anderen angst aanjoeg met zijn manische ego-gedoe.

Ik vond het daarom ook tamelijk schizofreen toen satsang zich opdroeg. De eerste jaren waren eigenlijk deels een kwelling. Tijdens bijeenkomsten was ik tamelijk los, open, helder, attent, scherp. Vervolgens in mijn 'gewone' leven was ik afwisselend een fijne vent en dan weer een verbaal agressieve, ongevoelige, half blinde mafkees. Ik begreep de moeder van m'n kinderen niet, eiste van alles,

verweet haar van alles en was geen stabiele en vertrouwenwekkende invloed op de kinderen en sociale omgeving.

Dat riep natuurlijk de vraag op wat dat grote inzicht dat die Hans-figuur zo mooi kon benadrukken (en zelfs tastbaar maken) nou eigenlijk waard was. Lullen over liefde en vrijheid en je af en toe gedragen als een half alcoholische lomperik, zijn niet te rijmen.

Het punt in dezen is echter dat het heel vaak zo gaat.

Het inzicht was echt, de 'misdragingen' echter ook. Natuurlijk was me dat wel duidelijk en dus ging het spiritueel onderzoek door. Het was onacceptabel voor me. Door het contrast tussen de ego- en niet-ego-toestand, werd het alleen maar pijnlijker. Voorheen was ik, zeg maar, altijd een eikel. Nu wisselde het zich af. Het was evident wat echt en waar was, en wat vals was. Het valse doet vreselijk zeer, het echte niet.

Dus bleef ik 'zitten', om te kijken, luisteren en doorvoelen. Bleef ik lezen, schrijven, dingen aangaan. Zelfs toen verdere ervaringen en inzichten ertoe leidden dat de uitgangspositie steeds meer waarheid was geworden en de boel in '98 stabiel werd, was het nog steeds niet 'klaar'. Sommige issues zitten blijkbaar zo diep dat er heel wat gaten in geslagen moeten worden alvorens ze hun greep verliezen. Vandaar dat ik nooit zei dat het klaar was, of dat 'ik' perfect zou zijn, of een heilige.

Zelfs in de Horizontijd kwam identificatie nog steeds voor. Ongeacht de mate van bewustheid van of in mijn omgeving, er zaten scherven in mijn hart en de enige die er iets mee kon was ikzelf.

Eerlijk zijn, niet ontkennen, de confrontatie aangaan, opnieuw en opnieuw en opnieuw. Niet omdat het kan, maar omdat het moe(s)t. Vandaar dat ik al in *De vreugde van verlichting* schreef dat mijn appel diverse keren van de boom moest vallen. Het was niet: in één keer is alles klaar. Dat is zeldzaam en bijna altijd gelul in de ruimte.

Gaandeweg klaart de boel dan op, als je volhardt tenminste. Als je niet in advaita excuses trapt, die misschien goed en spiritueel klinken, maar eigenlijk gewoon smoesjes zijn.

Ik zag wanneer ik dingen wegredeneerde, mensen afblufte. En ik haatte het. Dus ik moest 'er naar toe'. Tal van gebeurtenissen in het leven hielpen als het ware. Want, zoals ik vaker zeg, voor de spirituele krijger is alles bruikbaar.

Besef dus: het is volstrekt niet ongewoon dat na een eerste ontwaken een instabiele periode volgt, die wel even kan duren. Dit is ook niet gek als je begrijpt dat er een gat geslagen is in de defensiestructuur. Daardoor kan van alles naar boven komen wat eerst fijn onderdrukt bleef. Dat kunnen overtuigingen zijn, angsten, projecties en natuurlijk ook diepe gevoelens van vreugde of liefde, of bliss. Alles wat onbewust was zal gaandeweg, met horten en stoten, naar de oppervlakte komen en het dient allemaal volledig gezien en gevoeld te worden. Wat het ook is en hoe vaak het zich ook aandient.

Hoe beter je leert te zijn met wat is, hoe eerlijker en moediger je bent, des te meer kans je hebt. Neem nooit genoegen met minder dan *echt*. En ga door! Leren hoe onderzoek werkt is dus van belang zowel voor als na (het eerste) ontwaken. Het is veel meer voelen, luisteren en kijken, dan erover nadenken of analyseren. Het gaat erom de dingen die zich aandienen echt uit te diepen, erin af te dalen, en dat is veel meer een fysiek-gevoelsmatig en intuïtief gebeuren dan mentaal. Iets werkelijk begrijpen en doorzien is het product van diepe beleving, niet van denken!

Twee dingen spelen dus in de meeste gevallen een grote rol. Als er ontwaken is, is het niet klaar, het begint net. Dus: 1. Je moet wenen aan het nieuwe perspectief. En 2. Je moet puinruimen. Meestal duurt het een aantal jaren (!), ja jaren. Niet een paar dagen of weken, al geloof je dat graag. Het is meestal jarenlang de belangrijkste 'bezigheid', als je oprecht bent en snapt wat er aan de hand is. Daarom zeur ik zo over bereidwilligheid, het heilige moeten, het virus.