

BASIL VAN HETEREN

Wie ben ik?

Op zoek naar wie je al bent



*Wees stil
En weet wie je bent.*



DIT BOEK

Dit boek gaat over wie je bent. In essentie ben je vanuit de kracht van liefde verbonden met alles wat is, waarin het idee van afgescheiden zijn van anderen en van wat is, geen plaats meer heeft. Je essentie is een levendig, helder bewust zijn, wat niet afhankelijk is van tijdelijke omstandigheden en drukt zich uit in 'Ik ben'. Liefde, geluk, tegenwoordig zijn en vrijheid openbaart zich door te doorzien dat wat we 'ik' of 'mij' noemen, slechts een beeld is en geen werkelijkheid heeft. De vraag is hoe bewust zijn we ons daar eigenlijk van? Het antwoord is simpel: wanneer we gebonden zijn door onze opvattingen, onze voorkeuren, onze verwachtingen, onze verlangens, onze manier van reageren, eigenlijk door alles waarmee we ons geïdentificeerd hebben: het verhaal van ons leven, zijn we het contact met onze ware natuur kwijtgeraakt. Wanneer we ons daarvan bewust zijn, blijft nog maar één vraag over: 'Wie ben ik?'

De vraag 'wie ben ik?' hoeft eigenlijk niet gesteld te worden, omdat de essentie van ik ben zich moeiteloos openbaart nadat je de onwerkelijkheid van wat je 'ik' of 'mij' noemt, doorzien hebt. Maar toch, door die vraag te stellen, opent zich volkomen direct je authentieke natuur. Je zult zien hoe.

Omdat de werkelijkheid van wie je bent eenvoudig is, heb ik dit boek zo eenvoudig en helder mogelijk geschreven, met de bedoeling dat het de lezer een stap verder brengt. Maar vergis je niet. Het vraagt wel heel veel, de benadering is zo totaal anders dan dat we gewoon zijn. In dit boek zul je stukken aantreffen, die van

een andere werkelijkheid zijn dan het verstand begrijpen kan. Laat de verwijzing naar die werkelijkheid gewoon op je inwerken. Lees met een open hart.

De leidraad in dit boek is dat het gaat over wie je denkt dat je bent. Dat is wat je 'ik' of 'mij' noemt. Dat wordt in dit boek vaak benoemd als 'je ik' of 'het ik', het stelt je zo in staat er als een toeschouwer naar te kijken. Zo kunnen we wat we ik of mij noemen doorzien, wat een begin is naar contact met onze ware natuur. De structuur die bij je ik of mij hoort, komt in beeld en laat zien hoe we onszelf daarin hebben vastgezet en hoe we afgeraakt zijn van wie of wat we werkelijk zijn.

Wie je bent is niet iets wat je kunt verwerven, het is altijd al bestaand, daarom vermeldt dit boek een directe invalshoek hoe daar op een praktische manier contact mee te krijgen. Opgaan in je ware natuur is wat ik spiritualiteit noem, wat eigenlijk niets anders is dan te ontwaken uit de droom van wie je denkt dat je dat betekent voor liefde en relaties. In het laatste hoofdstuk wordt beschreven welke plaats werken aan jezelf, psychotherapie en spiritualiteit heeft, binnen wat we ontwaken noemen. Hiermee verbind ik Oost en West met elkaar. De westerse menselijke ontwikkeling en de spiritualiteit van het oude India.

Wie ben ik zelf dat ik dit schrijf? De rode draad die door mijn leven loopt, is dat ik mij van kinds af de vraag heb gesteld naar waarom ik hier op aarde ben, wat leven eigenlijk is, wie ik zelf ben. Dit ging samen met een innerlijk weten, maar toch had ik de weg af te leggen om alle ego stukken die mij pijn en ellende hebben opgeleverd, te ondergaan en los te laten. Ik weet nog dat ik als kind vrijwel altijd blij was en ik heb ook gezien hoe dit langzaam verdween. In het weten dat ik ben, voorbij iedere innerlijke beperking werd vrijheid voor mij wezenlijk. Het verlangen ernaar heeft het vuur in me brandend gehouden mijn eigen weg te gaan. Retraites in kloosters, studie psychologie en psychotherapie. Van de psychologie, met name het behaviorisme, dat een

wetenschap wilde zijn, voelde ik de beperking. Een uitweg werd de humanistische psychologie en de spiritualiteit van het oude India, waar ik me op jonge leeftijd al mee verbonden voelde. Al snel kwam ik tot het besef dat de psychologie een zeer klein deel van de menselijke psyche kent en de oude Indiase geschriften het overgrote deel.

Lange tijd werd ik geïnspireerd door mijn spirituele leraren: Pir Vilayat Inayat Khan, voormalig hoofd van de Soefi Orde. Hij gaf universele wijsheid door van het Soefisme, Yogascholen en het Boeddhisme. Later in India ontmoette ik op een wonderbaarlijke manier Baba Sitaramdas Omkarnath. Van hem leerde ik de eenvoud van leven in liefde vanuit de kracht van onze authentieke natuur. Daarna kwam ik in contact met de directe weg zoals Papaji het heeft vormgegeven, wat thuiskomen voor mij stabielier maakte en samenwerking met Premananda (Open Sky House, Duitsland). Dat mondde uit in het geven van sessies en satsang. In Tiruvannamalai, in Zuid-India kwam ik in contact met het spirituele erfgoed van Ramana Maharshi en de heilige berg Arunachala. In de wintertijd zijn een aantal meesters uit India daar om satsang te geven.

Wat een rijkdom en diepgang heb ik van deze meesters mogen ervaren.

Vanuit mijn jarenlange ervaring als begeleider bij psychische processen en vooral mijn leerschool in India, maar meer nog wat dat met mijzelf gedaan heeft, kreeg ik de ingeving dit boek te schrijven.

INHOUD

DIT BOEK	9
INHOUD	13
1 DE MENSELIJKE SITUATIE	17
2 DE VERLOREN HERINNERING AAN WIE JE BENT	29
Leegte of het grote gemis	31
3 HET IK OF WIE JE DENKT DAT JE BENT	35
Het ontstaan van het ik	38
Van jezelf vervreemd	40
Het geprogrammeerde ik oftewel de vele gezichten van het ik	46
Beeldvorming en rollen	55
Gevolgen van de programmering	57
4 STRATEGIEËN VAN HET IK OM TE OVERLEVEN	69
Op jezelf gericht	69
Kwetsbaarheid	70
Angst	72
Conflict	83
Eenzaamheid	85
Weerstand	87
Hoop	90
Woede	91
Een speciale relatie	92

5	LIEFDE EN RELATIES	93
6	EEN FUNDAMENTELE ANALYSE	103
7	DE DUISTERNIS EN HET LICHT	111
8	DE DROOM, DIE LEVEN HEET	117
9	WIE BEN IK	125
	De illusie van het ik	125
	Dat wat altijd is	136
	Onthechting: Het verhaal van Swami Ramdas	149
	Het vuur om het ik los te laten	151
	Een klein stukje wetenschap	154
	Leven zonder attributen	156
	Intuïtie en het logisch verstand	160
10	ONTWAKEN	163
	Het onwerkelijke loslaten	164
	De directe 'weg'	165
	Ik ben	166
	De vraag 'wie'	167
	De vraag wie ben ik	168
11	SPEERPUNTEN	183
	Totaal waarnemen	183
	Tegenwoordig zijn	184
	Afstand nemen	187
	Niet de doener	190
	Overstijgen van de dualiteit	191
	Hier en nu	192
	Het is zoals het is omdat het is zoals het is	194
	Waarnemen zonder oordelen en voorkeuren ..	199
	Het resultaat overslaan	200
	Het leven is altijd perfect	201

12	ER IS GEEN WEG OM TE ZIJN WIE JE BENT	203
13	MOET HET IK VERDWIJNEN?	211
	Synchroon met het leven	214
14	HET LEVEN NA EN VOORAFGAAND AAN REALISATIE	219
15	HET GROTE SPEL	225
16	IS IEMAND NODIG, DIE ONTWAAKT IS	231
17	DE CONFRONTATIE MET JEZELF	239
18	THERAPEUTISCH WERK EN SPIRITUALITEIT	249
	Een visie: Aan je ik voorbij	254
	De menselijke ontwikkeling	259
	Van persoonlijk naar onpersoonlijk	260
	Van beheersen naar loslaten	262
	Van hoofd naar hart	263
	NAWOORD	267
	AANBEVOLEN BOEKEN	268

1

DE MENSELIJKE SITUATIE

**De druppel kwam los uit de oceaan en zei:
'Oceaan, ik heb je niet meer nodig, ik kan het allemaal zelf,
ik maak mijn eigen keuzes en ga mijn eigen weg'
en dacht dat het de hele wereld aankon.**

Liefde is een voorwaarde tot heel worden van de mensheid en van de wereld. Het is het antwoord. Leven in eenheid en verbondenheid kan er alleen maar zijn als liefde ons beginpunt is, wanneer we leven vanuit ons hart en wat minder vanuit ons hoofd. De keuze, waar we als mensheid voor staan, is groot. Blijven we leven vanuit ons beperkte en afgescheiden ik of vanuit heelheid, vanuit liefde. Werken we samen uit liefde voor het leven of doen we dat niet. Het is de tijd van het oude tegenover het nieuwe bewustzijn. De tijd van bewustzijn wat vrij wordt van de oude ik gerichte structuren en de zwaarte van het ik en open staat voor wat het leven ons geeft, waardoor we een uitdrukking worden van het leven zelf. Een ontwikkeling van beperking naar innerlijke vrijheid. Is de noodzaak om vrij te zijn zo groot dat we de zekerheid, die de basis is van ons ik durven op te geven in het vertrouwen dat het leven ons geeft wat we nodig hebben of blijven we ons bewegen tussen zekerheid en vrijheid? De stap naar leven

vanuit ons hart wordt nu in deze tijd van ons gevraagd. Ik heb sterk de indruk, dat ondanks wat we zien aan geweld en overheersing, er in onze tijd steeds meer licht op de aarde komt. Het universum laat de aarde niet in de steek. In deze tijd vallen steeds meer mensen buiten de boot, buiten wat de maatschappij met haar oude structuren van ze vraagt. Zij leven steeds meer vanuit hun echte Ik, zij worden opener en gevoeliger en kunnen en willen niet meer leven vanuit hun ik gerichte structuur en overheersing. Een Vlaamse psychiater verklaarde nog niet zo lang geleden dat de bewindvoerders de psychiaters verwijten dat ze de mensen die uitvallen nauwelijks meer terugkrijgen in de oude structuren van aanpassing aan de maatschappij. In de ontwikkeling naar heelwording, waar het leven ons naar stuwt, kan het niet anders dan dat oude structuren afgebroken worden. Veranderen mensen innerlijk dan verandert ook de maatschappij. Het oude bewustzijn van ik gerichtheid, materialisme en overwegend een rationele instelling maakt plaats voor liefde, harmonie, vrede. Van ik naar wij. Van een geconditioneerd bewustzijn naar wie we werkelijk zijn. De cyclus van het oude is beëindigd. We zitten in een overgangstijd. Het licht maakt wat zich in de duisternis bevindt zichtbaar. Wat zich tegen het licht verzet, zien we nu gebeuren.

Steeds meer mensen zijn zich bewust van de uitwassen van het oude bewustzijn van hebzucht en macht, van eenzijdige overheersing waarbij de vrouwelijke rol van het hart nauwelijks nog een rol speelt. Een patriarchale instelling overheerst bij banken, die geld uit het niets scheppen, bij een kleine groep, die de fossiele brandstoffen, de medische wereld en het voedselsysteem in handen hebben en hoe die macht poogt ons ervan afhankelijk te maken. Een spreekwoord in dit verband is: moeders kunnen naties maken of breken. De bewustwording van die macht brengt een tegenbeweging op gang, waarbij er een besef van eenheid aan het ontstaan is. Overleggen, verbinden en kunnen optreden, bezielt met de kracht van liefde. Er zijn in deze tijd steeds meer mensen, die genoeg hebben van een maatschappij, waar demo-

cratie steeds verder te zoeken is en van een religie, die mensen vast wil houden in haar structuur van regels, dogma's, angst en macht en zo onze innerlijke ontwikkeling belemmert naar vreugde, vrijheid en overgave aan de stroom van het leven.

Een teken van het nieuwe bewustzijn is wat genoemd wordt nieuwetijdskinderen. Wat zij meebrengen is dat zij over het algemeen intuïtief trefzeker, gevoelig en snel van begrip zijn. Zij hebben een diep contact met het leven, zijn idealistisch en kennen weinig angst en ik gerichtheid, waardoor autoriteit en discipline hun weinig zegt. Zij zijn gericht op harmonie en vrede. Omdat zij niet passen in een overwegend materiële en rationele wereld kunnen zij vaak moeilijk aarden. Het is te begrijpen, dat zij een andere vorm van onderwijs nodig hebben. Het is van belang dat wij deze kinderen begrijpen, zodat zij tot volheid kunnen opgroeien. Zij zijn in de huidige wereld hard nodig.

Een ander teken van de nieuwe cyclus vinden we in de biologische landbouw; boeren die gewassen telen met een hoge voedingswaarde, met respect voor de aarde. Het aardige is dat binnen de landbouw twee menstypes te onderscheiden zijn. Een groep die gericht is op een zo groot mogelijke opbrengst van zo min mogelijk grond, met als gevolg dat de voedingswaarde laag is en de grond uitgeput raakt. Of de groep die teelt met respect voor ons mensen in samenwerking en verbinding met de aarde.

Hetzelfde zien we ontstaan in wat genoemd wordt verantwoord en duurzaam ondernemen, waarbij de menselijke ontwikkeling en de leefbaarheid van de aarde centraal staat tegenover ondernemen vanuit het oude bewustzijn, waarbij maximalisatie van winst het uitgangspunt is.

In de benadering van psychische ziekten, zoals depressie, ADHD, overmatige angst en autisme is een verschuiving gaande van een wetenschap, die tegen de grenzen van haar materiële paradigma aanloopt en symptomen onderdrukt naar psychische vrijheid.

De mensheid zit nog voor een groot deel opgesloten in hun ik-structuur, in de film van hun eigen verhaal. Van een natuurlijk

10

ONTWAKEN

**Wanneer je mind stil is, is er vrede en ben je tegenwoordig.
De rivier stroomde naar de zee en loste daarin op.**

Over Soefi meesters zijn zeer veel verhalen bekend. Over Rumi werd verteld, dat hij over het plein liep met een manuscript in zijn hand. Dat manuscript vertegenwoordigde zijn levenswerk. Rumi was op weg naar een vergadering om daar te spreken. Een derwisj in vodden gekleed kwam op hem toe geschuifeld en vroeg Rumi 'wat heb je daar?' Vervolgens sprak Rumi vol trots over zijn geschrift. De derwisj keek Rumi aan en zei: 'Laat mij eens zien?' De derwisj, was voor Rumi geen onbekende. Hij gaf het hem, waarop de derwisj het geschrift in de fontein gooide met de woorden: 'Ik kan het er voor je uit halen en dan is het volkomen droog'. Waarop Rumi zei: 'Nee, laat het maar liggen'. Op dat moment werden de ketens van Rumi's ik verbroken.

Ontwaken kan er alleen maar zijn als diegene, dat ik, die naar ontwaken zoekt opgehouden heeft te bestaan. Dan openbaart zich het Zelf. Het is onpersoonlijk. Het is niet 'mijn' ware natuur, omdat er dan weer je ik tussen zit. Het is ook niet zoiets als in contact met het Zelf komen. Omdat het er op lijkt dat je je ernaar-

toe moet bewegen en dan de ervaring hebt van je Zelf. Noch het één noch het ander is waar. Je bent altijd al het Zelf en omdat je dat bent is het ook geen ervaring. Er is niet iets of iemand, die het ervaart. Hetzelfde geldt voor wat we ontwakken noemen, ook dat is geen ervaring. Hoe zal het zijn als je ontwaakt bent? Weer dat ik dat er tussen zit. Het gaat zelfs zover dat je alles wat je denkt te weten over het Zelf, iedere kennis en voorstelling dient los te laten, dat is ook allemaal ik. Zelfs meditatie of welke techniek dan ook kan een hindernis vormen omdat wie je bent er allang en er altijd is. Je hoeft niets te bereiken. Wees stil, doe vooral niets, denk niet en zie wat er gebeurt. Zo simpel kan het zijn.

De kunst is om niet mee te gaan in wat je mind aangeeft als de weg naar Zelfrealisatie, maar simpelweg uit het systeem van je ik te stappen.



De aanbeveling van je mind om tot Zelfrealisatie te komen is de volgende illusie.



HET ONWERKELIJKE LOSLATEN

Verlangens leiden vroeg of laat tot lijden. Wanneer je je identificeert met wat tijdelijk, wat aan verandering onderhevig is. Wat tijdelijk is verdwijnt vroeg of laat. Je kindertijd, je lichaam, maar ook je relaties, je gedachten, je denkbeelden, je gevoelens verdwijnen op een bepaald moment. Ik ben die en die verdwijnt ook. Wat vaak zeer hardnekkig is, is dat je denkt dat je je lichaam en je mind bent, wat resulteert in lijden of angst voor de dood. Er bestaat zelfs een boek hoe te sterven.

Een man, die Boeddha heette, ontdekte ongeveer 2600 jaar geleden de

weg uit het lijden. Hij vroeg zich af wat niet veranderlijk, altijd, eeuwig is. Wat voorbij het lijden ligt. Hij ontdekte dat wat eeuwig is, Dat is wat je bent. Hij noemde dat leegte, ruimte van waaruit alles ontstaat. Gedachten, verlangens, de gehele schepping, alles. Je kunt het ook de stilte van puur bewustzijn noemen. Deze woorden verwijzen naar een werkelijkheid, die eigenlijk niet in woorden uit te drukken is. De werkelijkheid van stilte, puur bewustzijn is altijd aanwezig, je hoeft je 'slechts' te ontdoen van alle identificaties. Dit lijkt een hele opgave.

Doe eens het volgende: Wees stil, zie jezelf met alles wat bij je hoort in de vorm van een plaatje en laat gaan. Wat hou je dan over? Of, denk niet en laat alles wat je nu ervaart gaan. Wat hou je dan over? Inderdaad: Ruimte, stilte, bewust zijn. En hoe voelt dat? Gelukkig?

Wanneer je de egostukken, die zichzelf voortdurend herhalen waarneemt en ermee in een open verbinding treedt, in de zin dat wat zich aandient aan gedachten en gevoelens er mag zijn dan ben je het kanaal geworden van de levensenergie of het Zelf, dat zich als die vormen uitdrukt.

DE DIRECTE 'WEG'

Weten wie je bent, is geen ervaring. Je bent die je bent kent geen ik, daarom is er ook geen ervaring. Wat je waarneemt en kunt benoemen door middel van je zintuigen is altijd indirect omdat het gekoppeld is aan het ik. Dat wil zeggen wat gezien wordt, geanalyseerd wordt, een plaats krijgt binnen je configuratie van je ik, wordt altijd gezien door de bril van je conditionering en is dus nooit echt. Dat kun je indirecte kennis noemen. Weten wie je bent is directe kennis, er is geen geconditioneerd ik meer. Zelfs stilte bijvoorbeeld, die je kunt waarnemen is nog steeds iets van je ik. Dat is een truc van je ik, waardoor je denkt dat je er bent.

De reden dat je weer terugvalt in de oude conditionering is, omdat geluk, vreugde, openheid, zelfs een gevoel van eenheid wat

zich aan je opende een ervaring was. Er is dan nog steeds een persoon die ervaart. Je kunt zo'n ervaring waarnemen. Je bent op weg. Stille, liefde, vreugde, dat wat je bent is geen ervaring. Het ligt eraan voorbij.

Wanneer je met je blokkades hebt gewerkt of doorhebt hoe je mind of ik werkt en daardoor een zekere rijpheid bezit, is het mogelijk direct te weten wie je bent. Direct weten betekent dat geen oefening of meditatie nodig is. Iedere oefening heeft als doel iets te bereiken, terwijl er niets te bereiken is, ook geen verlichting. Er is geen afstand. Bereiken is uitstel, wie of wat je bent is altijd voorhanden. Om daar in op te gaan is geen tijd nodig. Wat je wel nodig hebt, is je volledige intentie vrij te willen zijn.



*Willen bereiken wie je bent,
is uitstel van de openbaring wie je bent.*



Laat de vraag: 'Wat is Dat wat waarneemt?' eens op je inwerken. Het is er altijd. Gedachten, gevoelens, spanning in je lichaam, geluiden van buitenaf ontstaan in waarnemen. Waarnemen ligt eraan ten grondslag. Wie of wat is de waarnemer? Denk vooral niet. De mind wil altijd antwoorden om het in zijn of haar eigen territorium op te nemen. Het ligt eraan voorbij.

IK BEN

Twee woorden: 'IK BEN'. Woorden, die wanneer je er contact mee hebt een enorme kracht uitstralen. Het zijn scheppende woorden, die je direct verbinden met de essentie van het leven zelf. Met Dat wat alles leven geeft. Het is een helende kracht, die ieders waarheid is. Ieder mens kan voelen wanneer hij of zij 'Ik ben'