

Ken je ZELF

Dit boek draag ik op aan mijn kleinzoon Sid die mij in de herfst van mijn leven zoveel liefde en plezier heeft gegeven en met wie ik zoveel avonturen heb beleefd. Dankzij hem heb ik de paradijselijke staat van het jonge kind herbeleefd: vrij en onbevangen, niet gehinderd door een ego. En in het hoofd geen monsterachtige wereld.

*Deze beschouwing heb ik geschreven voor iedereen die zich afvraagt:
wie of wat ben ik en waar vind ik duurzaam geluk? Mijn wens is dat de lezer
dit geluk vindt in zichzelf in de wetenschap dat alles in het universum
één en met elkaar verbonden is.*

Anthonie Janse

*Mijn innige dank gaat uit naar mijn vrouw Grietje
die mij trouw heeft gevolgd en geïnspireerd.
Dankzij haar mocht ik ervaren dat geluk ook is:
je diepste zelf vinden in de ander.*

ANTHONIE JANSE

ken je
ZELLE

oneindig bewustzijn
de bron van geluk

INHOUD

inleiding	28
een glimp van het mysterie	28
dit boek geeft geen formules om zakelijk succesvol te zijn	29
de werkelijkheid is niet te beschrijven	29
geen theorie afgeleid van een religie	30
zonder mijn leraren was ik nog zoekende	30
bewustzijn is altijd op de achtergrond aanwezig	30
algoritmes, robots, drones en exoskeletten nemen werk over	31
de vraag is of mensen de veranderingen kunnen bijhouden	31
we zijn het grootste mysterie dat onaantastbaar aanwezig is	32
het verschil tussen illusie en werkelijkheid	32
als een kind dat zich verwondert	32
onbetwistbaar uitgangspunt	34
de droomloze slaap is de staat van zijn, geluk en vrede	34
zonder bewustzijn kan niets bestaan	35
de begrippen geest en bewustzijn	36
de moderne mens is evolutief gezien nog een baby	37
liefde vindt geluk in éénzijn	37
bewustzijn staat boven materie	37
we zijn méér dan materie	38
bewustzijn gaat aan denken vooraf	38
bevrijding van tijd en ruimte	39
het besef dat je leeft roept een gevoel van geluk op	39
we zijn ruimte in een ruimte	40

in essentie zijn we gewaarzijn **41**

andere factoren die ons gevoel van geluk bevorderen	41
zijn is je diepste innerlijk	42
het gaat om de eigen ervaring	42
identificatie is de bron van ellende	43
de ervaring van éénzijn is onbenoembaar	43
de binnenkant van kosmische stof	44
authentieke leermeesters	44
geduld en liefde	44
wetenschap toont steeds meer aandacht voor non-dualiteit	45
een onjuiste visie of onjuiste overdracht scheidt verwarring	45
wat we zijn is aanwezig in waken, dromen en droomloze slaap	46

de wereld komt in ons op **47**

leermeesters openen de deur, maar je moet zelf naar binnen gaan.	47
inwijding betekent nauw contact met een ontwaakte leraar	48
uiteindelijk zijn we bewustzijn zonder lichaam	48
vrije wil is een illusie	49
zitten we opgesloten in ons genetisch systeem?	49
wij worden gestuurd door onbewuste impulsen	50
zonder vrije wil is vergeven gemakkelijker	50
er bestaat geen persoon die liefheeft	51
de werkelijkheid bestaat alleen in het nu	51
ego het grootste obstakel voor verlichting	52
verlichting is voor de meesten een bijna onbereikbaar doel	53
zelfrealisatie komt voor in een diversiteit van graden	53

het eigenschaploze en onbewogen absolute **55**

liefde voor het wezenlijke in ons is universeel	55
er bestaat grote verwarring over liefde	56
uiteindelijk zijn we bewustzijn zonder lichaam	56

bewustzijn is de onveranderlijke achtergrond	57
de bron van het bewustzijn die ik zocht was ikzelf	57
wetenschap vindt met hersenscans verklaring voor heldere dromen	58
het menselijk brein groeit nog	58
nieuwe sprong in de evolutie	59

we zijn geen persoonlijkheid **60**

bewustzijn is tijdgebonden	60
denken leidt niet tot realisatie	60
elk mens is een oneindig mens	61
wie zijn wezen kent, kent de hemel	61
dingen die ons geluksgevoel stimuleren	61
fysica bewijst eenheid tussen natuur en mens	62
liefde: een nieuwe wetenschap	62
evolutie gebaseerd op complexificatie	63
een wereldomspannende denkende laag	64
wat weet de wetenschap over geluk?	64
een ongeboren en toch bewust iets	65
bewustzijn delen we met alle levende wezens	66
identiteit is een pakket ideeën over jezelf	66
bevrijding betekent ook het loskomen van negatieve gedachten	66

het proces van zelfonderzoek is niet gemakkelijk **68**

het inzicht waaruit liefde ontstaat	69
wat we zijn is nooit geboren en kan dus niet sterven	69
het grootste wonder: de kosmos verschijnt in ons	70
het onveranderlijke ligt voorbij het veranderlijke	70
het bewustzijn neemt denken en voelen waar	70
factoren die bijdragen tot geluk	71
geluk dat afhangt van lichamelijk genot is wisselvallig	71
niemand kan twijfelen of hij bewustzijn is	72
bewustzijn is in alles aanwezig	72

de oneindige vrede van het universele bewustzijn	72
we zijn al in de vrije zijnstoestand	73
hoe kies ik de leraar die bij me past?	73
zuiver zijn is niet te lokaliseren, je bént het!	74
een leraar brengt ons van het uiterlijke naar het innerlijke	74

non-dualiteit is de kern van spiritualiteit en mystiek **76**

levenskunst: je leven gelukkig en mooi maken	77
levenskunst is de juiste koers kiezen voor je leven	77
nieuw is de schijnwerkelijkheid cyberspace	78
menselijke geest versus kunstmatige intelligentie	78
kunnen algoritmes echte creativiteit vervangen?	79
duurzaam geluk wacht in ons op ontdekking	79
het grootste mysterie is de mens zelf	80
kosmos, aarde, stof en geest vormen een eenheid	80
een superbrein dat zich over de biosfeer zal uitstrekken	81
geluk is alleen in het nu te vinden	81

we kunnen niet kiezen voor gelukkig zijn **82**

wat regelt het ontstaan en vernieuwen van ons lichaam	82
de zelfgerealiseerde mens is noch positief noch negatief	83
de wetenschap heeft tot nu geen verklaring voor bewustzijn	83
het ego denkt alles te besturen en dit leidt tot frustratie	84
iedereen verlangt naar geluk	84
niemand kan twijfelen aan het feit dat hij bestaat	85
zelfkennis draagt bij aan geluk en gemoedsrust	85
kies voor je ingeboren levensvreugde	86
alle mensen zijn één en hetzelfde bewustzijn	86
uiteindelijk blijft geluk een subjectieve aangelegenheid	86
gelukkig zijn, zou voor iedereen een ideaal moeten zijn	87
Jung: zelfkennis zou ons levensdoel moeten zijn	87

moderne wetenschappers onderzoeken het grondeloze wezen 89

een positieve instelling heeft een positief effect op ons leven	89
instinctief zoeken we naar wat we voelbaar nog missen	90
de hersenen van de mens evolueren nog steeds	90
hebben onze genen een soort geheugen?	91
we kunnen onze vitaliteit op celniveau beïnvloeden	92
gelukkiger door eerlijke verdeling van goederen en kennis	92
bijna iedereen gelukkig en toch is bijna de helft eenzaam	93
wetenschap zoekt nog naar maatstaf om geluk te meten	93
maakt rijk en beroemd zijn ons gelukkig?	93
verlamde Stephen Hawking: ik verkeer in een gelukkige situatie	94
bewustzijn van eigen emoties speelt een hoofdrol	94
de mens ervaart bewustzijn in drie staten	95

loslaten van verzet is loslaten van je ego 96

mediteren om onze mentale onrust uit te schakelen	96
neurowetenschappers niet langer kritisch over meditatie	97
een verhoogd niveau gamma-golven levert positieve resultaten op	98
geen zorgen maken over zaken waarop we geen invloed hebben.	98
echt geluk is geen emotie die komt en gaat	99
succesvol willen zijn leidt zelden tot echt geluk	99
zoeken stimuleert denken en belemmert ons in het nu te leven	99
gelukkig zijn betekent niet de hele dag blij zijn	100
filosofie en wetenschap trachten de waarheid te ontdekken	101
bewustzijn heeft geen uiterlijke kenmerken	101
de dood is een onvermijdelijk biologisch gegeven	102
een continuüm dat geen begin of einde heeft	102

de mechanismen van geluk en lijden 103

genieten zonder de behoefte te willen bezitten	103
onveranderlijk beginsel achter veranderlijke verschijnselen	104

de psychologie mist kennis en technieken om de geest stil te maken	104
materie is energie die overal in het heelal aanwezig is	105
de schoonheid van formules levert fysici inspiratie en geluk op	105
het einde van de zon is het einde van onze planeet	106
de ervaring van puur bewustzijn is oneindigheid en geluk	106
de ontoereikendheid van taal bij persoonlijke belevingen en emoties	107
bewustzijn is niet gelijk aan geest	107
we reageren gemakkelijker met ons verstand dan met ons gevoel	108
vergeten traumatische ervaringen staan levensgeluk in de weg	109
gebrek aan liefde kan aanleiding zijn tot depressies	109
geluk heeft weinig betekenis zonder zijn tegendeel ongeluk	110
ontkenningen kunnen de psychische ontwikkeling verstoren	110
benamingen ziel en psyche worden vervangen door bewustzijn	111

een oneindig bewustzijn in een tijdelijk lichaam **112**

onzelf liefhebben, geluk willen ervaren is niet egoïstisch	112
waar we ons hele leven naar op zoek zijn is liefde	113
hoogste zelf van de mens is hoogste in het universum	114
je persoonlijke leven is een wonderlijke filmvoorstelling	114
bevrijding: de persoon die we denken te zijn is verdwenen	115
ego of persoonlijkheid is een vermoeiende lastpost	115
kennis van de werkelijkheid blijkt vaak niet meer dan een mening	116
we kunnen bewustzijn niet vinden omdat we dat zijn	116
ons ik, het feit dat we bestaan, heeft geen kenbare eigenschappen	116
ook het begrip dat ik besta, dat ik ben, zal doven als een licht	117
vóór het verschijnen van een gedachte ben ik er al	117
het ondergaan van de stilte en rust van een lege geest	118

het inzicht geen persoon te zijn kan desillusie veroorzaken **119**

ieder mens zal zelf voorbij woorden moeten gaan	119
is geluk een kwestie van geen pech hebben?	120
de evolutie werkt via onze materiële en ideële verlangens	120

we zijn niet gelukkig als onze kinderen niet gelukkig zijn	121
de staat van geluk blijft verborgen door onze rusteloze geest	121
blijf niet hangen in negatieve gevoelens uit het verleden	122
de moeilijkheid en de kunst van het loslaten	122
nuchtere mensen vinden woorden als liefde, geluk en vrijheid zweverig	123
zen beoefenen lijkt zo eenvoudig, maar is het niet	123
ervaringen die levenslang vertrouwen en troost geven	124
we lijden onder ons ego wat zich uit in ergernis en angst	124
we beleven ons leven in een imaginaire wereld	125

verzamelen van kennis stelt alleen het intellect en ego tevreden **126**

zelfrealisatie is tevens de dood of verlies van het ego	126
zelfrealisatie blijft een gebeuren dat spontaan plaatsvindt of niet	127
serieuze meditatie leidt altijd tot resultaat	127
bevrijd van innerlijke conflicten en twijfel	128
wie oprecht bevrijding zoekt zal zijn innerlijk willen zuiveren	128
geest en bewustzijn zijn twee verschillende begrippen	129
geest is subtiele stof, bewustzijn is onstoffelijke geest	129
bewustzijn is ondeelbaar en oneindig	130
het is niet het oog dat waarneemt maar het bewustzijn	130
een robot kan zich niet de vraag stellen: wie ben ik?	131
het woord aanzien voor het object is een dwaling	131
wetenschappers proberen de oerknal na te bootsen	132

zal alle technologische vooruitgang ons gelukkiger maken? **133**

tijd, ruimte, materie en wij kwamen na de oerknal	133
in het oneindige bewustzijn verschijnt het universum als een web	134
een groot wonder	135
een mens denkt bezitter te zijn van zijn bewustzijn	135
als redeneren zinloos is kan intuïtie opheldering brengen	136
afstand nemen en toeschouwer zijn	136

het onveranderlijke zelf ziet de veranderende inhoud van de geest	136
één ding staat vast: lichaam en geest zullen voor altijd verdwijnen	137
wat we waarnemen is onderhevig aan de wet van oorzaak en gevolg	138
we kunnen geluk niet dwingen of verdienen	138
geluk in je kinderjaren bevordert je geluk als volwassene	138
dagelijks geluk is te vinden in het bewaren van evenwicht	139
geluk bestaat niet zonder zijn tegendeel ongeluk	140
liefde voor de waarheid is liefde voor wijsheid	140

alleen zelfkennis kan de conflicten binnen onszelf oplossen 141

het verleden loslaten vraagt moed	141
een kind denkt van nature nog niet in aparte hokjes	142
dwangmatig streven naar succes veroorzaakt vrees voor mislukking	142
we zitten vast aan onze conditionering met uiterlijke objecten	143
iets dat altijd onveranderlijk is kan niet geboren zijn en sterven	143
we zijn niet die zak vol ideeën over onszelf	143
in het nu verblijven vraagt discipline en zelfobservatie	144
we zijn dat waarin onze gedachten verschijnen	144
overgroot deel van ons dagelijks gepieker is overbodig	145
de uitspraak ik denk dus ik besta is niet juist	145

onderscheidt wat ziet van wat wordt gezien 147

het geziene is het zien van de ziener	147
er zijn nooit twee gedachte tegelijk in ons bewustzijn	148
ons diepste wezen is vormloos, dus onveranderlijk	148
vorm is gemanifesteerd bewustzijn	149
het is wijs de houding van toeschouwer aan te nemen	149
plezier maximaliseren en leed minimaliseren	149
geluk dat niet afhankelijk is van geld en macht	150
wat zegt het meest verkochte boek ter wereld over geluk?	150
geluk is niet iets dat je krijgt, maar iets wat je bent	151
bewustzijn manifesteert wat onze zintuigen waarnemen	152

over bewustzijn, geest en de ziel **153**

meditatie helpt bij het zien en loslaten van stressfactoren	153
de getuige of ziener in jezelf ontdekken	154
onthechting draagt bij aan echt geluk	154
echte vrijheid is loslaten	155
wie uitsluitend netjes en fatsoenlijk leeft is niet vrij	155
ook onze gehechtheid aan mensen bezorgt ons moeilijkheden	156
onrust is een obstakel om duurzaam geluk te ervaren	156
veel afleidingen vragen onthechting om geluk te kunnen beleven	156
met geleide visualisatie kan men het onbewuste binnenkomen	157
een onbewuste belemmering kan het geluksgevoel beperken	157
we hoeven niets te doen, het is de natuur zelf die door ons ademt	157

vrij en gelukkig zijn is onze oorspronkelijke staat **159**

wijsheidstradities vragen om het loslaten van ons ego	159
de jacht op kennis en reputatie maakt steeds meer slachtoffers	160
littekens in de hersenen zijn moeilijk te genezen	160
wetenschappers schrijven vooral voor vakgenoten	161
de mens wil van nature geloven in dat wat waar is	161
de waarheid wordt bepaald door de werkelijkheid	162
is zelfbewustzijn een nieuwe sprong in de evolutie?	162
zelfverwerkelijking is de behoefte om zich te ontwikkelen	162
zelfbewustzijn geeft ons de kans te sturen	163
een weg tot zelfkennis is: introspectie	163
mystici noemen dit ook wel: eeuwige helderheid	163
het besef dat alles één is komt uit zeer oude bronnen	164

kennis van het onaantastbare zelf tilt ons boven het alledaagse uit **165**

aanmoediging om te genieten en gelukkig te zijn	165
ken je zelf, weet wie of wat je bent	166

alledaags geluk is voor velen nog ver te zoeken	166
geluk heeft veel facetten	167
waarnemen vanuit het onbegrensde bewustzijn	167
we zijn niet het tastbare lichaam maar de waarnemer ervan	168
wanneer de geest tot rust komt ervaart men de staat van vrede	168
doel van yoga is een gelukkig en harmonieus leven	169
yoga is een weg om denken en voelen te verruimen	169
meer knuffelhormonen en minder stresshormonen	170
wat we werkelijk zijn kunnen we nooit verliezen	170
we zijn één met het allerhoogste in ons	170

wij mensen zijn de uitdrukking van het bewuste zijn **172**

we nemen slechts een minieme fractie waar van het totale spectrum	172
wat we waarnemen is niet wat het is	173
de bevrijde mens heeft de tegenstellingen getranscendeerd	173
geluk verlengt ons leven en verbetert onze gezondheid	173
de erfzonde is een obstakel om authentiek gelukkig te zijn	174
is ieder pasgeboren kind onrein en zondig?	174
geluk is in onze zijnstoestand, het bewuste zijn, aanwezig	174
de evolutie stimuleert meer positieve dan negatieve eigenschappen	175
gemaakte positiviteit houdt lijden onnodig in stand	175
verdringing heeft geen nut voor wie op zoek is naar het diepste zelf	176
optimistisch naar de toekomst kijken bevordert genoeg en succes	176

het gevoelsleven van de mens is ingekapseld door zijn intellect **178**

alles is altijd één geweest in ons bewustzijn	178
pas als we stoppen met moeten, ontmoeten we onszelf	179
technologische ontwikkelingen vervreemden ons van de natuur	179
tao: vermoeden van een oorsprong dat met alles verbonden is	179
wat doet leven sterft niet, wat tot leven is gebracht sterft	180
actuele problemen vragen legioenen wetenschappers en wijze mensen	180

verbondenheid met onze levende aarde kan tot vrede en geluk leiden	181
kenmerk van zen is spontaniteit en discipline	181
zenmeesters: we zien verlichting niet omdat het zo gewoon is	182
ook het taoïsme gaat uit van de oneindige kosmische eenheid	182
een kosmogeenese waarin de aarde en mensheid is opgenomen	183

de mensheid speelt in dit stadium van de evolutie een beslissende rol 184

wat als het menselijk DNA zich niet kan aanpassen?	184
gewaarzijn is een ander woord voor bewustzijn	185
het bewuste zijn is nooit afwezig vanaf de conceptie tot de dood	186
onze wezenlijke aard is nooit afwezig die is en zal er altijd zijn	186
wie wil levenslang blijven geloven in misvattingen?	187
de ziener is werkelijk en niet de dingen die worden gezien	187
wetenschappers concluderen dat er niets te zeggen valt over bewustzijn	188
wanneer een begeerd doel is bereikt ervaren we even geluk	188
er zijn geen oplossingen voor zelfgeschapen problemen	189
geef je verleden niet de schuld voor de problemen die je nu ervaart	189
Jung: kennis van het zelf zou ons levensdoel moeten zijn	190
Aristoteles: geluk is het doel	190

persoonlijk bewustzijn versmelt met het universeel bewustzijn 191

wat we om ons heen zien is illusoir en niet de realiteit	192
als wij een boom buiten ons zien, zien we die boom in onze geest	192
we zijn in ons diepste wezen geen afgescheiden entiteit	192
de mysticus Eckehart schouwt het zijn zelf als god	193
een mystiek citaat: alles is één enkel ding waar alles zich in bevindt	193
de mysticus: ik ben de oorzaak van mezelf en alle dingen	194
Diogenes: een mens heeft weinig nodig om gelukkig te zijn	194
het pure zijn is niet te verwoorden daarom gebruikt men symbolen	195
mengeling van metaforen: geest, ziel, psyche, levensadem	195
verlangen naar éénwording met het hoogste in het universum	196

bestaande ideeën beletten ons onze werkelijke natuur te zien	197
Duitse filosofen: waarneming en verstand bepalen de werkelijkheid	197

is bewustzijn de basis van de evolutie? 199

kunnen we voor geluk genetische aanleg hebben?	199
bewustzijn is geen gevolg van de evolutie	200
bestaan is een wonder, groter dan je door redeneren kunt voorstellen	200
de moeilijkheid blijft dat bewustzijn niet te lokaliseren is	201
identiteit, persoonlijkheid is niets meer dan een waanvoorstelling	201
de moderne mens kan niet zonder opsmuk en drukte om hem heen	202
we staan niet los van elkaar maar zijn één in het bewustzijn	202
de energiedeeltjes zijn niet het universele bewustzijn	203
ieder mens is verbonden met ieder ander levend wezen	203
we zijn een levende pot neuronen	204
hoe en wat we denken beïnvloedt ons gevoel	204

genieten van de illusoire bloemen in onze geest 205

deeltje van het atoom bezit psychische eigenschappen	205
veel mensen misbruiken yoga en mindfulness	206
ook goed slapen maakt gelukkig	207
een negatief zelfbeeld is veelal een zelfgeschapen gedachte	208
aan het veranderen van onszelf komt nooit een einde	208
biologische herkenningssystemen bedreigen psychische gezondheid	208
gaan algoritmes onze toekomst bepalen?	209
alleen eigen inzicht en ervaring geeft een overtuigend antwoord	210
woorden scheppen een schijnrealiteit	210

in de aard van mensen zit verlangen naar eeuwig leven en geluk **211**

je kunt afstand nemen van situaties waarmee je je vroeger identificeerde	212
bewustzijn kan nooit object van waarneming zijn	212
alles is bewustzijn, in die bron verschijnt de wereld en wij zelf	212
wat we zijn kunnen we nooit vinden, we zijn het al!	213
als er een object verschijnt in het geheugen is dat altijd in het nu	213
door stopzetten van projectie komt er zicht op ons ware wezen	214
lijden leert ons vragen stellen over de zin van ons bestaan	214
bewustzijn is onstoffelijk licht dat alles waarneembaar maakt	215
wanneer we vast slapen houdt de geest op te functioneren	215
lichaam en geest zijn één complex met beperkingen	215

de geest is onderworpen aan de wet van oorzaak en gevolg **217**

worden we gelukkiger als robots ons betaalde werk overnemen?	217
de grens tussen mens en machine vervaagt	218
krijgt sociale robot staatsburgerschap?	218
supersnelle quantumcomputer komt eraan	219
vernietigen van een robot wettelijk gelijkgesteld met moord	219
ieder van ons is een klein universum	220
de elektronen in ons lichaam zijn zo oud als de oerknal	220
bezitten lichtdeeltjes, eonen, ook geestelijke eigenschappen?	220
ons lichaam is elke drie maanden vernieuwd	221
wat een wonderlijk en ondoorgrondelijk wezen is een mens	221
een persoonlijke ervaring draagt bij tot een dieper inzicht	222

de relatie bewustzijn-materie blijft steken in metafysica **223**

evolutie verloopt parallel met ontplooiing van geestelijke vermogens	223
gedachten ontstaan onopgemerkt in de stille diepte van de geest	224
onjuist mediteren: denken aan niets, blijft denken aan iets	224
het zuivere zelf is niet te beschrijven maar bestaat wel	225

de toestand van leegte, zonder frictie van dualiteit, is vrede en geluk	225
zelfrealisatie kenmerkt zich ook door ongehechtheid	226
vaak is geleerdheid een hindernis voor bevrijding	226
over verlichting en het echte geluk	226
het gaat om uitstijgen boven het gewone bewustzijn	227
transcendentie: een andere naam voor verlichting	228

het universele zelf is hetzelfde zelf van iedereen **229**

zintuiglijke ervaring is veranderlijk maar het zuivere zelf niet	230
mystici en kunstenaars zijn ontvankelijk voor het niet zichtbare	230
het buitengewone in kunst heft ons boven onszelf uit	230
kunstenaar en mysticus kunnen zich terugtrekken uit gewone denken	231
wetenschappers denken aan een holistische benadering	231
de meeste mensen associëren bewustzijn met een object	232
wetenschappers zoeken onafgebroken naar de oerstof	232
astrofysici weten weinig of niets van de donkere materie	233
waar komen wij als bewuste wezens vandaan?	233
onze ware natuur heeft geen begin of eind: we zullen nooit sterven	234
ons zijn is de voorwaarde voor elk ander bestaan	234
de waarnemer kan nooit worden waargenomen	235

subject en object zijn een creatie van het geheugen **236**

hatha-yoga met zijn exotische houdingen kan het ego versterken	236
het gaat uiteindelijk om het bereiken van éénheid	237
we kunnen onze vastgeroeste ideeën met moeite loslaten	237
zijn we meer een berekenend wezen dan een gevoelswezen?	237
brengt denken ons makkelijker bij levensvreugde dan voelen?	238
denken hindert vaak de beleving van onze gevoelens	238
denken heeft ons geconditioneerd, gevoelsmatig willen we vrij zijn	239
bij gevoelens gaat het om subtielere en meer abstracte kennis	239
gevoel als oerinstinct verdient ons vertrouwen	240
eenwording met wat en voor wie?	240

het bereiken van de egoloze staat is niet gemakkelijk	241
het idee van een vrije wil heeft veel leed veroorzaakt	241
is waarnemen en gewaarzijn mogelijk zonder lichaam?	242

liefde voor het wezenlijke in ons is universeel **243**

kinderen stralen hun vreugde en vrijheid ongeremd uit	243
iedereen wil vreugde beleven en narigheid vermijden	244
kies je zelf je weg of laat je dat aan anderen over?	244
door positief denken wekken we positieve gevoelens op	245
om liefde te kunnen geven moet je van jezelf houden	245
kinderen verdienen het in een liefdevolle omgeving op te groeien	246
een hedendaags verlicht mens is authentiek, wijs en liefdevol	246
de gedachten die we nu hebben bepalen onze toekomst	247
geluk sluimert in iedereen en ligt binnen ieders bereik	247
geluk kan voor iedereen iets anders betekenen	247
heeft de mens geluk bij de geboorte meegekregen?	248

in alledaagse dingen is alledaags geluk te vinden **249**

wie gelooft in innerlijke vrijheid kiest wat hem het beste uitkomt	249
verdringing beschermt ons tegen pijnlijke ervaringen	250
verdrongen pijn staat de beleving van echt geluk in de weg	250
geestelijke problemen kunnen lichamelijke gevolgen hebben	250
de aardekinderen buiten hun moeder uit en vervuilen haar	251
de aarde is een levend wezen	251
we moeten weer leren vertrouwen op ons instinct	252
de embryonale tijd van de aarde	252
stof bevat de geest, vonken van licht slapend in steen	253
hebben planten ook een soort bewustzijn?	253
de mens maakt zich zorgen over milieu en economie	254

onze complexe hersenen vormen ook het brein van Moeder Aarde **255**

evolutie naar een hoger niveau van menselijk bewustzijn	255
nodig is een holistische visie op de toekomst	256
onze moderne manier van denken vraagt werkelijkheidszin	256
de mens heeft geluk bij de geboorte meegekregen	257
het begrip geluk kent een chaotische hoeveelheid betekenissen	257
subject en object zijn één en blijven wat ze zijn	258
slechts weinig geleerden durven spreken over bewustzijn en geluk	258
geluk en genot lijken op elkaar omdat ze subjectief zijn	258
apparatuur in de neurowetenschap toont de werking van het brein	259
ruimte en tijd maken een driedimensionaal object zichtbaar	259

we leven in een tijdloos, eeuwig zijn **261**

zelfbewustzijn vergroot onze zelfkennis en kans op duurzaam geluk	261
verleden en toekomst bestaan niet, zijn een illusie.	262
door introspectie realiseert de mens zich bewustzijn te zijn	262
heeft bewustzijn een verbinding met waarschijnlijkheidsgolven?	263
geest is de activiteit van neurale netwerken	263
is bewustzijn een quantumverschijnsel?	263
het heelal is net als de aarde één levend organisme	264
het ervaren van veiligheid is de basis voor een gelukkig leven	264
menselijke harten zenden signalen uit naar andere harten	265

bewustzijn is niet te splitsen of te beïnvloeden **266**

door zich onnodig zorgen te maken houdt de mens geluk op afstand	266
onze gedachten scheppen een schijnwerkelijkheid	267
wie geen geluk verwacht zal het ook niet tegenkomen	267
onveranderlijk geluk is de vreugde van het onveranderlijke zijn	268
de zintuigen bepalen niet ons geluk	268
we zijn niet gelukkig omdat we het buiten onszelf zoeken	268

we hebben weinig echt nodig om gelukkig te zijn	269
wetenschappers: geluk is voor een groot deel genetisch bepaald	269
kan knippen en plakken in DNA een betere mens opleveren?	270
het verdwijnen van de mens is een zegen voor de aarde	270

geluk zelf zit niet in ons brein **272**

kinderlijk geluk is onze wezenlijke aard	272
langdurende levensvreugde is iets anders dan genot	273
neurogenese kan bijdragen tot een gelukkig leven	274
openstaan voor het welzijn van de ander is mededogen	274
wie zoekt naar zelfkennis als de wereld in brand staat?	275
de kreet “iedereen moet zijn eigen broek ophouden” leidt tot ellende	275
eenzaamheid maakt ongelukkig	276
empathie voor anderen maakt ook ons gelukkig	277
naastenliefde is geen religieuze visie maar praktisch en noodzakelijk	277
we zijn de veroorzaker van alle fenomenen	277

we zijn het geheel wat er altijd was, is en zal zijn **279**

kan diepe hersenstimulatie iedereen gelukkig maken?	280
tekortkomingen en lijden stimuleren de creativiteit	280
een meditatietechniek die past bij de westerse mens	281
wie liefde ervaart zal gelukkig zijn	281
geluk is geen vanzelfsprekendheid	282
ouderdom betekent steeds meer loslaten	282
geluk voel je als het aanwezig is en als je het mist	283
op het spirituele niveau overheerst eenheidsbewustzijn	283
over liefde en aandacht van de leraar	284
de kern van ken je zelf	285
het ego is na zelfrealisatie uit het bewustzijn verdwenen	285

een persoon kan nooit verlichting bereiken **287**

zichzelf kennen zou een enorme sprong vooruit zijn	287
wie ziet hoe de geest werkt kan intelligent handelen	288
we zijn het onveranderlijke in de veranderlijke wereld	288
ken uzelf en verblijf in geluk	289
het persoonlijke bewustzijn is een tijdelijk verschijnsel	289
alles in het heelal is met elkaar verbonden	289
kan een mens zich inzetten voor een onzekere toekomst?	290
is de lichttunnel bij een bijna dood ervaring een wormgat?	290
over voortbestaan na de dood is veel gespeculeerd	291

geloof in leven na dit leven lijkt universeel **292**

een gevoel van eenheid met het universum	292
bijna-doodervaring kan illusie zijn	293
spirituele denkers: hersendood is niet echt dood	293

ook het hart is een centrum van intelligentie **294**

bijna-doodervaring geen bewijs voor onstoffelijk bewustzijn	294
buitenzintuiglijke ervaringen van vrede en geluk	295
voortbestaan na de lichamelijke dood	295
is de lichttunnel een verbinding met andere heelallen?	296
wat is leven, wat is dood?	297
veroudering uitstellen en onsterfelijk worden	297
hoe kan een denkbeeld wedergeboren worden?	297
het heelal is intelligent en functioneert efficiënt	298
het ego probeert alleen de eigen persoon gelukkig te maken	298
zich bewust zijn van bewustzijn	299

waar komt het geluksgevoel om het zijn vandaan? 300

een opening naar een grenzeloze helderheid	300
de waarheid vinden vraagt een open en ontvankelijke geest	301
de werkelijkheid is met de zintuigen niet waar te nemen	301
op weg terug naar de oorsprong	302
de werkelijkheid laat zich niet in woorden vangen	302
vóór de conceptie is er zijn, na de geboorte bewustzijn genoemd	302

inleiding

Dit boek is de weerslag van vele jaren onderzoek en nadenken over wat bewustzijn en geest is en hoe kennis ervan tot vrede en geluk kan leiden. De inhoud is mede samengesteld op basis van mijn notities van gesprekken met deskundigen op het gebied van oosterse wijsheidstradities, filosofen en westerse wetenschappers.

Kennis van de natuurkunde en neurowetenschap met betrekking tot bewustzijn en geest was in het begin van mijn interesse in dit onderwerp, omstreeks 1960, niet zo ruim beschikbaar als tegenwoordig. Nu is zelfs de quantummechanica betrokken bij het onderzoek naar de relatie tussen bewustzijn en materie en die kennis is voor iedereen beschikbaar.

Mijn geluk is dat ik authentieke leraren heb ontmoet die diepe inzichten over de aard van geest en bewustzijn persoonlijk van hun verlichte leermeesters hebben ontvangen en persoonlijk aan mij hebben doorgegeven. Die overdracht vond plaats in de sfeer van een inwijding. Tegenwoordig telt het westen een groeiend aantal leraren dat dezelfde kennis en ervaring met iedereen wilt delen.

een glimp van het mysterie

Deze beschouwing zal op tal van punten onvermijdelijk abstract en cryptisch lijken. Woorden zijn symbolen, ze verwijzen naar iets, maar zolang we niet weten waar ze naar verwijzen zijn woorden onmisbaar. Zoals de filosoof Ludwig Wittgenstein al zei: Das Wort ist nicht das Ding.

Bovendien is bewustzijn niet te beschrijven. Echter, wie onbevooroordeeld

en intuïtief in zijn innerlijk schouwt, kan een glimp van dit mysterie opvangen. Het behoort tot de menselijke intuïtie dat we diep in onszelf in contact zijn met wat we kunnen noemen de grond van ons bestaan, het allesomvattende, leven scheppende bewustzijn. Een glimp van dit contact met ons diepste zelf laat een indruk achter van verwondering, vrede en geluk.

De wetenschap zal ongetwijfeld nieuwe feiten aan het licht brengen wat betreft bewustzijn en de werking van ons brein. Toch zal de kern van wat ik hier probeer te beschrijven haar waarde behouden omdat het tijdloze kennis is van een tijdloos mysterie.

dit boek geeft geen formules om zakelijk succesvol te zijn

Dit boek is niet geschreven om zakelijk succesvol te zijn maar om gelukkig te zijn. Er worden tegenwoordig veel mentale trainingen aangeboden die zijn te omschrijven als: de studie van succes. Een dergelijke studie leert veelal onzekere en gestreste mensen, meestal medewerkers van grote bedrijven, succesformules te hanteren. Men kijkt daarbij hoe beroemde en bekende personen tot hun top-prestaties komen in een steeds meer eisende en competitieve wereld. De cursisten leren waarneming, gedachten en gedrag van zichzelf en anderen om te zetten in persoonlijke strategieën voor succes.

Dit boek richt zich op iets anders: zelfkennis en gelukkig zijn.

Met dit boek hoopt de schrijver vooral mensen te bereiken die niet wetenschappelijk geschoold zijn op het gebied van filosofie, psychologie, biologie of theologie.

de werkelijkheid is niet te beschrijven

Voor de inhoud van dit boek heb ik gebruik gemaakt van mijn notities, sinds 1960, van gesprekken met wetenschappers, filosofen, yogi's, het beoefenen van yoga, meditatie, het volgen van lezingen, conferenties, etcetera.

Bij deze beschouwing heb ik waarde gehecht aan objectiviteit zonder vooringenomenheid. De beweringen zijn gebaseerd op waarneming, gevonden feiten en onderlinge verbanden en zijn door wetenschappers getoetst. Vanzelfsprekend delen niet alle onderzoekers de hier geponeerde gedachten. Diversiteit in opvattingen over een onderwerp als bewustzijn, liefde en geluk

is onvermijdelijk. Het gaat tenslotte om de waarheid aangaande de werkelijkheid en die is niet met woorden te omschrijven.

Onze zintuigen geven ons een beeld van de werkelijkheid maar niet de werkelijkheid zelf. De fundamentele werkelijkheid, het subject, is niet te beschrijven, bijverschijnselen, objecten, wel. Leden van religieuze gemeenschappen zien woorden en teksten vaak voor waarheid en heilig aan. Het gevolg is dat men met stelligheid praat over dingen waar men nauwelijks iets over weet of weinig ervaring mee heeft. Woorden zijn voorstellingen, niet de werkelijkheid, niet dat waar ze naar verwijzen. Mijn ervaring met wat de kern is van ons menszijn, zoals gepoogd te verwoorden in deze beschouwing, heb ik te danken aan mijn leraren.

geen theorie afgeleid van een religie

Waarin verschilt deze beschouwing van andere over dit onderwerp? Zeker ook omdat het geen theorie is gebaseerd op een bepaalde religie. En ook omdat de onderwerpen, ter verduidelijking, telkens in andere bewoordingen en vanuit een ander perspectief worden belicht. De inhoud is de weerslag van een persoonlijk zoeken naar wat ieder mens het belangrijkste vindt: gelukkig zijn. Daarom spitst deze beschouwing zich toe op de universele beleving van bewustzijn en geluk. Alleen vrede en geluk geven het leven zin.

Er zijn tegenwoordig veel stromingen die elk op een eigen manier, wetenschappelijk of noëtisch, bewustzijn proberen te definiëren.

zonder mijn leraren was ik nog zoekende

De interpretatie van diverse klassieke filosofische teksten is persoonlijk of gebaseerd op gesprekken met mijn leraren. Zonder hen was ik nu nog zoekende. De mens gaat steeds verder om een beter begrip te krijgen van zichzelf en het leven op deze planeet. Op dit punt gaan de wetenschappelijke ontwikkelingen steeds sneller.

bewustzijn is altijd op de achtergrond aanwezig

Deze beschouwing geeft geen intellectuele analyse van geest en materie. Het gaat over de beleving van de toestand wanneer de geest stil en het

bewustzijn in rust is. Dan is er enkel gewaarzijn van ruimte en vrijheid. Dit is een staat van bewustzijn die altijd op de achtergrond aanwezig is maar door het denken wordt overschaduwd. Ik heb absoluut niet de intentie de lezer een bepaalde leer op te dringen, evenmin zeg ik wat hij of zij wel of niet moet doen. Men vindt hier dan ook geen oefeningen en lijstjes met tips, wat in veel boeken over spiritualiteit het geval is. Met dit boek wil ik bijdragen aan het verduidelijken van wat de kern is van het mysterie mens. De inhoud is gebaseerd op mijn ervaring en gesprekken gedurende tientallen jaren met eerlijke, wijze en geleerde mensen.

algoritmes, robots, drones en exoskeletten nemen werk over

In deze tijd, de 21-ste eeuw, dreigen grote groepen mensen door de technologie buiten spel te worden gezet. Algoritmes, robots, drones, zelfrijdende auto's, exoskeletten die het werk overnemen. Velen voelen zich daardoor nutteloos en ongelukkig want ze willen een bijdrage leveren aan de samenleving en daar persoonlijk bij betrokken zijn. Experimenten met een arbeidsloos inkomen, omdat er geen werk was, waren geen succes.

De meeste mensen halen voldoening in het leven uit hun werk. Zonder doel lijkt ons dagelijks werk zinloos en raken we gefrustreerd. Desondanks, beschouwt een groot deel van de werkenden hun werk als nutteloos. Ze halen er geen arbeidsvreugde uit. Ze denken dat ze gemist kunnen worden. De vraag naar zingeving, de betekenis en doel van ons leven, komt centraal te staan.

de vraag is of mensen de veranderingen kunnen bijhouden

Inzicht in wat we willen en kunnen, blijft van elementair belang want nieuwe technologieën creëren nieuwe banen. Maar kijkend naar de versnellingen in de automatisering en techniek is het zeer de vraag of mensen die veranderingen kunnen bijhouden. De gevolgen zijn op grote schaal al zichtbaar: stress, burn-out, uitputting, angst, vermoeidheid, slapeloosheid etcetera. Fitness, yoga, nlp, personal coaches, kuren met vitamines en mineralen zijn inmiddels trends om de dagelijkse spanning het hoofd te bieden. Met dit boek hoop ik een alternatief perspectief te openen.