

De 10 valkuilen



selectie uit

ZELFREALISATIE

Is dit nu alles?

van Jan van Delden (2007)
met toelichting (2021)

DE 10 VALKUILEN

De valkuilen zijn nu vooral: Probeer niet als persoon naar huis te gaan, want dat is de ego valkuil strategie. Aanvaard dat je daar al bent, ook al protesteren de jantjes massaal. Je bent dus al in de projectiekamer en je bent niet de hoofdrolspeler in de film die je zelf tussen jou en het filmscherm heb geplaatst, om vervolgens jezelf als maker te dissociëren om die persoon te geloven en te zijn.

Probeer niet al je jantjes recht te breien, maar kom ze allemaal onder ogen (aanvaard ze!) en zie of geloof het idee dat ze niet echt bestaan en beseft dat dit voor iedereen geldt die buiten je lijkt te zijn.

Ga niet met je jantjes in de film in discussie en probeer niet in de film naar oplossingen te zoeken voor al die schijnbare problemen. Dat zal nooit werken.

Je hebt geen persoonlijke relatie maar je zegt dat nooit tegen je partner of tegen een ander. Je kent hun 'thuis zijn', Ook al weten zij dat niet weet het dan voor hen.

Ik noem dat ont-oorlogen. Dat is ware vergeving. Je weet dat je de dromer bent en gelooft niet meer in dat droomspinsel. Toch doe je net alsof en 'slijmt' schijnbaar met je jantjes. Die mogen het best leuk of vervelend vinden, maar zijn allebei niet echt.



De 10 valkuilen



UIT HET BOEK



De 10 valkuilen

Eindelijk is dus het kwartje gevallen en heb je mogen doorzien hoe het allemaal in elkaar steekt. Hoera!

Een onvoorstelbare tevredenheid maakt zich van je meester. Letterlijk voel je je 'meester' over jezelf. Alles wijst er op dat jou 'niets meer kan gebeuren.' Dat 'heerlijke gevoel' kun je niet meer kwijt raken! Het leven wordt van nu af aan anders beleefd, als een feest! Van top tot teen. Maar even later valt toch alles weer in duigen en ben je dat 'geweldige inzicht' weer kwijt en blijken er nog steeds valkuilen op je pad te liggen. Je pas doorziene en 'begrepen' veeleisende jantjes zijn nog niet definitief uitgeschakeld en willen graag nog hun rol spelen en je aandacht trekken.

Laat ik de meest voorkomende valkuilen die je op je pad kunt tegenkomen op een rijtje zetten. Valkuilen die overigens op elk willekeurig moment kunnen opdoemen, ongeacht waar je in je zoektocht bevindt.

Het belangrijkste is om te zien dat een valkuil eigenlijk een verborgen 'genade' is. Tenslotte komen valkuilen op je weg om je gek genoeg verder te brengen en niet om je te hinderen, hoewel dat wel zo lijkt.

Het 'kwijt zijn' van dat wat zo blijvend leek, heeft niets te maken met 'terugvallen' of het 'niet goed genoeg' hebben gezien. Je jantjes hebben dat ervan gemaakt en dat zullen ze, zolang zij het voor het zeggen hebben, er altijd van blijven maken. Zij kunnen er niet tegen dat ze nu geen aandacht meer krijgen en beginnen een krachtig tegenoffensief. Maak dan je borst maar nat, want valkuilen zijn in feite je ikjes die alles uit de kast halen om die herkregeven ondefinieerbare aandacht weer in het kleine denkhoofd van de hoofdrolspeler te proppen.

Het enige medicijn tegen al dat geweld is, om – als het mag – steeds te zien en te doorzien dat die ikjes niet echt zijn. Dat je niet uit een lichaam en niet uit ikjes bestaat, maar dat alles voortkomt uit dat ondefinieerbare ervaren zijn.

Laat ik de meest hinderlijke jantjes die je op je pad kunt tegenkomen op een rijtje zetten. In feite is het zo dat ze je altijd voor de voeten lopen, maar je hebt nog niet in de gaten dat je aandacht volledig door hen in beslag wordt genomen. Eerst moet je ze dus zien, voordat je ze kunt 'passeren.' Passeren wil zeggen dat je ze als *niet als waar*

bestempelt en je er dus geen persoonlijke aandacht meer voor hebt. Althans, als je dat lukt, want ze blijven je voor de voeten lopen. Ik heb, zoals ik niet genoeg kan herhalen en benadrukken, er alles aan gedaan om ze definitief weg te krijgen, maar helaas: dat is onmogelijk. Uitgesloten!

Daarom zeg ik: *Het tegenkomen van een jantje, van een valkuil, is eigenlijk 'genade.'* Want je ziet ze! En dat is de eerste en belangrijkste stap. Maar pas op! Jouw jantjes kunnen er niet tegen als ze gesnapt worden en niet meer als vanzelfsprekend aandacht krijgen. Ze zullen alles uit de kast halen. Het is een kwestie van pompen of verzuipen, sterven of overleven.

Valkuil 1 - Eindelijk inzicht! Nu wordt alles anders...

Nog voordat je het verhaal van de stoelendans hebt begrepen neemt je hoofd het al over en heb je je al een beeld gevormd van hoe het leven er na



'zelfrealisatie' uit zal zien. Vooraf wrijf je je in je handen bij de gedachte aan de voordelen die jantje er – als hoofdpersoon – van zal hebben. Je leven zal een andere wending nemen en het zal je omgeving opvallen dat er iets met je is gebeurd. Die vervelende buurman, je opstandige kinderen en je partner gaan natuurlijk opeens aardig tegen je doen. Zelfs je werk vlot beter, de maandagmorgen is ook na de stevige borrel op de zondagavond daarvóór, fris als nooit tevoren en je auto start altijd.

Het zijn allemaal zaken die bij de ervaringswereld van je ik-persoonlijkheid horen, bij je jantjes zo gezegd, maar helaas... die hebben niets te maken met wat we in wezen zijn, hoewel ze dat wel continu van de daken schreeuwen.

Punt 1: Trap er niet in en blijf gewoon zitten op die achterste stoel. Wat er ook gebeurt. Punt 2: Gebruik de energie die dat inzicht – dat gewoon lekkere 'er-zijn' – om je aandacht op de aandacht te richten en te houden. In de praktijk is dat voor velen geen eenvoudige zaak.

Bij de meesten van ons betekent dat luisteren naar, en dus last hebben van, die zielige, zeurende of verlangende jantjes, die niets moeten hebben van dat onveranderlijke en vormloze zijn van die achterste stoel.

Zelfrealisatie, of verlichting, heeft niets, maar dan ook helemaal niets met het leven van de hoofdrolspeler te maken. Maar natuurlijk is er ongetwijfeld wel een jantje dat roept: *Ik heb het gezien!* Die denkt en altijd zal denken dat hij mee kan profiteren van het inzicht dat 'hij' immers heeft gekregen.

De grote moeilijkheid is dus dat er een hardnekkig idee leeft in het denken dat er na het inzicht voor al die jantjes een ander leven zal aanbreken, maar helaas pindakaas!

Valkuil 2 - Ik ben tot inzicht gekomen! Horen jullie me?



Je bent zo overdonderd door het verworven inzicht dat je het wel van de daken zou willen schreeuwen. Dat is misschien wat al te rigoureuus, maar het rondbazuinen bij je familie, vrienden en iedereen die het maar horen wil, of niet, is een veel voorkomende 'beginnersfout.'

Je denkt te weten hoe het absolute er uitziet, of er uit moet zien, en hoe je daar-

mee een al dan niet spectaculaire eenheidservaring hebt gekregen.

Het is helaas onvermijdelijk en niet tegen te houden dat een jantje je inzicht, dat volgens hem natuurlijk door hem is bereikt, probeert uit te dragen. Echter, hoe eerder je mag doorzien dat dat 'jantjesverhaal' zo niet werkt, des te beter dat is voor de verdieping en verankering van je pas verworven inzicht. Je moet bijvoorbeeld niet proberen om de afstand die je tussen jou en je partner voelt op te vullen met ideeën over hoe die achterste stoel eruit ziet, en om dat dan vervolgens op hoge toon te gaan verkondigen.

Loop je met die achterste stoel voor je uit te pronken, als met een vaandel voor de harmonie, dan blijft er nog steeds afstand, en dus dualiteit. Dan staat er dus, figuurlijk gesproken, tussen elke ontmoeting met de 'ander' een stoel.

Laat het beeld van jou, 'zittend' in de achterste stoel, verankeren met het feit dat daar geen ik, geen partner en geen 'anderen' zijn.

HET GEDONDER BLIJFT

In de eerste jaren na mijn verlichting probeerde ik vanzelfsprekend dat heerlijke gevoel van 'thuis zijn' vast te houden. Ik negeerde Jan en zijn wereld zoveel mogelijk door in *samadhi* te gaan. Zolang ik daar zat was het oké, maar als ik in het dorp boodschappen ging doen begon het gedonder en werd ik door m'n eigen jantjes, of door die van een ander, binnen de kortste keren uit dat verheven gevoel gehaald.

Ik probeerde dat op allerlei manieren te transformeren, maar het was altijd een inspanning van Jan. Ook het verdwijnen van Jan in die heerlijke toestand was een inspanning. Kwam Jan weer terug op 'aarde' dan had hij niets geleerd. Jantje gierig bleef ook na twee jaar *samadhi* nog gewoon gierig en toen ik na jaren van onthouding weer met seks begon, bleek er niks veranderd.

Al die jantjes en hun wereld trekken zich niets aan van mijn

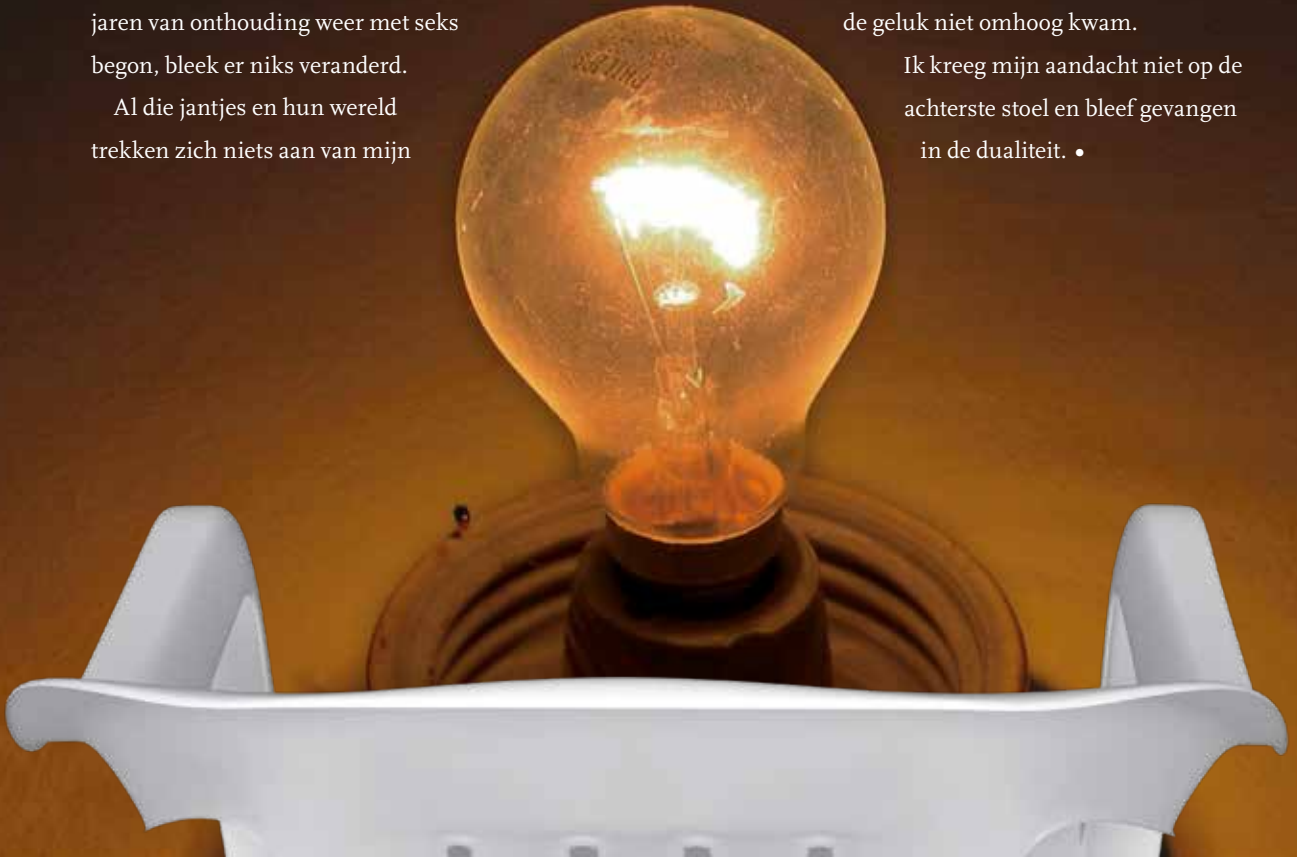
verlichting, en dat ik ondefinieerbare aanwezigheid ben. Net zoals de bakker gewoon geld verwacht als je een brood koopt, kon ik natuurlijk ook niet leven zonder de 'spelregels' van de wereld om me heen.

Ook je familie, je kinderen, je partner, je collega's en je baas, noem maar op, blijven je gewoon behandelen en je zien als Jan, en dat verwachten ze ook van jou! Ga je in hun ogen vreemd doen, dan krijg je daar alleen maar negatieve reacties op. Ik werd onder druk gezet en moest steeds verkassen.

Pas toen ik duizend procent doordrongen werd van het feit dat zolang ik, als aandacht, nog onderhandelde met al die jantjes in en buiten mij, realiseerde ik me dat

het foute boel was en dat daardoor het blijvende geluk niet omhoog kwam.

Ik kreeg mijn aandacht niet op de achterste stoel en bleef gevangen in de dualiteit. •



Zie in dat het waanzin is om als ondefinieerbaar water-zijn bij golven te gaan lopen leuren met het grote nieuws en mocht jantje toch doorgaan met: *Luister, jullie zijn geen golf, maar water*, weet dan dat het niet waar is, en dat het water is dat doet alsof. Alleen zo kun je op de achterste stoel blijven zitten.

Valkuil 3 - Inzicht? *Ik?* Dat is schrikken!



Je mag inzien wat de echte werkelijkheid is en daar schrik je zo van dat je het onmiddellijk ‘terug’ vertaalt naar een ervaring van je ik-persoonlijkheid, die er, godbetert, eindelijk nu eens niks mee te maken heeft gehad en nooit zal hebben.

Het dringt plotseling tot jouw jantje door dat jantje zijn hele leven heeft geïnvesteerd in een schaduw, in iets onechts dat hij koesterde, verzorgde en in leven hield.

Misschien overkomt het jou niet onmiddellijk, maar pas nadat de ‘rook’ van het inzicht is opgetrokken. De kans dat je weer automatisch het vertrouwde pak van je ik-persoonlijkheid aantrekt, is namelijk zeer groot.

Zo trekt jantje, die het helemaal heeft gezien, je weer weg van die enge ontdekkingen en krijgt hij weer de aandacht, en verlies je zo weer de bron van alle ervaringen, het ondefinieerbare en vormloze ervaren, uit het oog.

Als iets in je zich te pletter schrikt van de gevolgen van het niet bestaan van jouw Jantje, haal dan even diep adem en richt je aandacht weer op die allesomvattende stilte die je net hebt mogen ontvangen. Dan alleen heb je kans om uit de greep van je jantjes en hun verhaaltjes te kunnen blijven.

Je gaat, als het mag, wel steeds meer zien hoe de werkelijkheid er zonder hen uitziet, maar de gevolgen voor je jantjes zijn zo groot dat zij zich *en masse* gaan verzetten. Ze zullen er alles aan doen om jouw pas verworven inzicht weer terug te draaien door een ‘herinnering’ van je denken van te maken. Ze geven je bijvoorbeeld meteen een ‘depressie’ door te roepen dat er in die allesomvattende stilte niks te beleven valt.

Valkuil 4 - Inzicht? Alles goed en wel maar *ik* ben er ook nog!



Een belangrijke vraag die je jezelf moet stellen nadat je het inzicht over wat je wezenlijk bent hebt gekregen, luidt: kun je de afwezigheid van jou als hoofdpersoon helemaal accepteren?

Anders gezegd: kun je nu alle verwachtingen, vooroordelen, oordelen en ideeën die in je hoofdpersoon zijn verankerd, en die je als zijnde onecht hebt gezien, ook echt *helemaal* loslaten?

Het gaat er niet om dat je als vegetariër nu plotseling, omdat er toch niks echt is, weer vlees kan gaan eten en dat je onbeperkt mag gaan doen wat God verboden heeft. Het punt is dat jouw aandacht toch nog blijft vastzitten aan jouw jantjes en hun wereld, waarvan je nota bene net hebt ontdekt dat die helemaal niet echt is!

De hoofdpersoon plaatst zichzelf – of je het nu leuk vindt of niet – toch nog doodleuk op de eerste plaats en zo laat je in de

praktijk nog helemaal niets los en blijft alles gewoon bij het oude.

Herken en onderzoek dus alle jantjesneigingen en -vooroordelen, en plaats ze in het licht van je inzicht. Haal de achterste stoel er weer bij. Waar zit je? Op de achterste stoel van de eerste oorzaak? Ja? Dan is al dat geklets onzin en kun je het naast je neerleggen, of beter nog: er om lachen. Belangrijk is dat je leert om alles wat door die hoofdpersoon lijkt gedaan of gelaten te worden, weer toe te schrijven aan de bron, het bewustzijn in de achterste stoel.

Laat maar gebeuren wat er gebeurt, en probeer je niets aan te trekken van de stemmetjes in je die zeggen: *Ik* doe dit en *ik* doe dat, en die zich bemoeien met alles wat er gebeurt. Die voortdurend beweren dat het anders had kunnen gebeuren en ook zou moeten gebeuren. Wat hebben die stemmetjes voor waarde? Geen enkele, want alles gebeurt toch altijd zoals het gebeurt. Ga proberen te leven met het feit dat er geen ik bestaat, ook niet als ik in het verhaal van het leven heel goed dan wel heel slecht ben, of misschien wel hopeloos saai. Kijk of het wel echt een *ik* is die een beslissing neemt. Kijk wat er gebeurt als je je aandacht op de achterste stoel houdt. Zie dan dat je jantjes voortdurend in beweging zijn en op zoek naar dat tevreden gevoel van: *Kijk eens wat ik heb gedaan?*, terwijl ze je per saldo alleen maar onrust en ellende geven. Je aandacht

leggen op het aandacht *zijn* in de achterste stoel geeft onmiddellijk rust en ondefinieerbare stilte en ruimte. Wijs het geloof in het *ik doe het* van je jantjes af en blijf in de stille vrede van het simpele gaan zoals het gaat. Zie in dat het voortdurende 'Ja maar...' bij de taal van de jantjes hoort. Ga er niet op in en doorbreek zo uiteindelijk je geloof in die stemmetjes. Hou het feit in het oog dat aandacht niet verschijnt in een ik, maar dat een ik altijd verschijnt en weer verdwijnt in jouw aandacht.

Valkuil 5 - Wanneer heb ik het nu door?



In plaats van je te ontspannen in de stilte en de harmonie van het 'niet weten' en gewoon 'er-zijn', blijft je ik zich verzetten totdat hij het als de hoofdpersoon ook door heeft en hij kan zeggen: *Ik heb het helemaal begrepen.*

Helaas, dat zal niet gebeuren, want jouw 'aangeleerde' hoofdpersoon, jouw ik-persoonlijkheid kan de smaak van de achterste

stoel, dat allesomvattende en ondefinieerbare 'niets zijn', *nooit* bevatten. Het feit dat hij als hoofdpersoon iets is dat verschijnt en weer verdwijnt, gaat boven zijn pet, en toch blijft hij beweren dat ook hij op zoek is naar dat blijvende geluk in die achterste stoel.

Toen Jantje die ondefinieerbare smaak van de achterste stoel in zichzelf mocht herkennen, was de hoofdpersoon op dat moment overleden en klonk het in hem: *Ik weet het en dus ben ik!*

Toen de hoofdpersoon slechts schijn dood bleek te zijn en weer bijkwam, papegaaide hij natuurlijk meteen: *Ik weet het en dus ben ik*, maar hij had het niet zelf ervaren. Als er sprake is van ervaren, is Jantje als ik-persoonlijkheid afwezig. Pas als het ervaren een ervaring is geworden, doet Jantje als hoofdpersoon weer mee en eigent zich dan dat ervaren als een ervaring toe.

Leg je dus neer bij het feit dat Jantje, als ik-denker, het nooit zal begrijpen. Jantje is net als een 'schaduw' en die kan natuurlijk nooit het licht ervaren. Jantje verdwijnt onherroepelijk als er licht op valt. Durf je dit feit onder ogen te zien, dan komt er – indirect – zelfs op je ik-niveau, dankbaarheid voor alles wat je hebt gekregen. Dan accepteert ook

DE KENNER VAN DE PERSOONLIJKHEID

Uit Atma Darshan - Krishna Menon

Aleen wat al eerder is waargenomen, kan verschijnen in de herinnering. Het belichaamde 'ik' met zijn zintuiglijke waarneming, activiteit of gevoel verschijnt ook in de herinnering. Daaruit blijkt dat dat belichaamde 'ik' tijdens dat waarnemen, handelen of voelen werd waargenomen door een ander 'ik'.

Dit kennende 'ik' is het echte 'ik.' Wanneer men daar zijn aandacht op richt en zich ermee vereenzelvigd, wordt men bevrijd van alle banden.

Geheugen?

Vaak hoor ik beweren dat je geheugen in staat is gedachten uit het verleden weer onveranderlijk op te roepen. Maar je geheugen zelf is toch ook een waarneming die in jou wordt waargenomen? Daaruit blijkt dat het kul is dat je geheugen gedachten kan ophalen.

Als je in de gaten krijgt dat de echtheid van Jan helemaal niet zo echt is als het lijkt en dat het kennen daarvan op de achterste stoel zit, waar geen plaats is voor het gekende, dan kun je je aandacht volledig op het kennen, het 'geluid' van de stilte, richten.

Of je nu gelukkig bent of niet, steeds meer ga je inzien dat 'geluk' en 'ongeluk' in jou verschijnen en weer verdwijnen. Niets, geen enkele gedachte, heeft het eeuwige leven. Als er een nieuwe gedachte komt kun je wel zeggen dat die aan de vorige 'vast' zat, maar tussen twee gedachten zit altijd 'ruimte.' Die ruimte is er altijd.

Onveranderlijk en stil. •

jouw jantje je, en weet hij dat hij plaats moet maken voor die allesomvattende aandacht. Dit 'sterven' kan een pijnlijk proces zijn. Een proces waarover meestal door reeds overleden 'gerealiseerden' beweerd wordt: als je het eenmaal hebt gezien, dan is het over en uit met jouw ik-persoonlijkheid. Dan is die voor eeuwig verdwenen. Klinkklare onzin!

Geloof wat dat betreft zeker geen enkele zogenaamde autoriteit. Onderzoek zelf of dat waar is. Geloof niemand, zelfs niet je eigen meester of goeroe. Val hem juist aan en twijfel aan wat hij zegt. Net zolang totdat het je zelf helemaal duidelijk wordt hoe de vork in de steel zit. Pas als je het wezen van je eigen ik tot op het bot hebt ontbeend, kun je zelf zien dat het een geestverschijning was. Vol 'spookverhalen' die je lieten geloven dat dit wereldtoneel met alles erop ereraan echt is en dat jantje daar maar een klein onderdeel van is. Levend van de wieg tot het graf en gaande van A naar B.

Door het verschuiven en richten van je aandacht schop je elke ervaring uit die achterste stoel en pik je het van niets en niemand meer dat er meer zit dan jouw ondefinieerbare allesomvattende zelf.

Valkuil 6 - Ik geloof nog steeds in mezelf



Deze valkuil is ook niet mis. Ook na je inzicht blijft je ik-ben denken gewoon aanwezig en blijf je geloven in je ikjes die je nog niet hebt ontmaskerd. Ik bedoel nu niet het praktische denken dat moet weten hoe laat de bus vertrekt en hoe je je werk het beste kunt doen, maar het dwangmatige geloof in je eigen gedachten die bijvoorbeeld van kiespijn veel meer ellende maken dan pijn

alleen. Die kies moet er vast uit! Ik krijg natuurlijk een kaakoperatie. Wanneer houdt het op en waarom ben ik altijd de klos?

Dat automatische geloven in het ik-ben denken moet je (door)zien als de bron van alle kwaad. Of je nu het inzicht hebt mogen ontvangen of niet. Het is goed om te beseffen dat dit soort denken niet zomaar ophoudt en blijft beweren dat je er natuurlijk eerst iets voor moet doen of laten, alvorens het blijvende geluk komt.

Alle verhaaltjes van je *ik-ben* denken moeten totaal gepasseerd en doorzien worden, zonder dat ze hoeven te verdwijnen of zich moeten aanpassen. Alleen al dat je ziet en accepteert dat dat voor jantje nu eenmaal zo werkt, helpt je een stuk op weg, want het herkennen van elk jantje zorgt ervoor dat jouw aandacht er los van komt. Het is niet het ik-ben denken, of het denken zelf, dat in de weg zit en weg moet, maar je geloof in het jantje dat zegt: *Ik ben kwaad, bang, teleurgesteld*, of wat dan ook.

Het hele verhaal dat je geboren bent en zult sterven, en alles wat er onderweg gebeurt, is een leugen. Dat geldt voor je lichaam en al je ikjes, maar niet voor jou als onveranderlijke aanwezigheid. Daarom moet je leren de smaak van die vormloze aanwezigheid tijdens al die verhaaltjes in het vizier te houden.

Dit je *aandacht op de aandacht houden*, is hetzelfde als dat je het filmdoek niet uit het oog verliest tijdens een film. De film heeft het filmdoek nodig om er zijn illusie op te projecteren. Elk scenario – hoe griezelig de beelden ook zijn – is niet echt voor het filmdoek.

Valkuil 7 - Ik ben verlicht!

Een van de gevaarlijkste valkuilen is het e-mail bericht dat je aan anderen – vaak



onaangekondigd – gaat rondsturen: *ik ben verlicht!*

In internetkringen heet dit: spam. Je gaat er waanideeën op na houden over wat dat inzicht nu echt voor jou en vooral voor anderen zal gaan betekenen. Je hebt iets *bereikt!*

De realiteit van zelfrealisatie is jammer genoeg niet iets wat je hebt bereikt, want je hebt geen weg afgelegd. Als die zelfrealisatie zuiver en totaal is, word je daarentegen vervuld van een intense bescheidenheid.

Lach er maar lekker om. Ik vergelijk het maar weer met de film en het filmdoek. Als je erom lacht, kun je uiteindelijk genieten van die film. Als je door mag hebben dat er voor jouw jantjes, inclusief je ik-denken, geen verlichting of zelfrealisatie bestaat, of die jantjes nu aardig zijn of niet, dan heb je doorzien waarom het gaat.

Valkuil 8 - Ik voelde me een met alles! Fantastisch!



Mooie en diepe eenheidservaringen – in het oosten noemen ze dat *samadhi* – zijn lastig te herkennen als een valkuil, maar toch zijn ze gevaarlijk. Het zijn weliswaar prachtige en onvergetelijke ervaringen die je op zulke momenten iets laten zien en beleven, maar het is je denken dat ermee aan de haal gaat en er van alles van bakt. Het zijn je jantjes die van zo'n ervaring

helemaal uit hun dak gaan.

De toestand van *samadhi* is jammer genoeg altijd van tijdelijke aard en kan daarom niets te maken hebben met het simpele onveranderlijke aanwezig zijn, waarin in feite het *ervaren* die eenheidservaring draagt.

Veel toegewijde zoekers zijn in deze valkuil gedonderd en leven slechts met een 'dierbare herinnering' aan iets onvoorstelbaars, maar lijden vervolgens omdat het nu weg is.

Hun denken beweert dat ze nog iets moeten doen of laten om het weer terug te krijgen, of erger nog: het is verdwenen omdat ze denken nog niet genoeg gedaan of gelaten te hebben. Zolang je nog niet mag inzien dat jantje die ikjes moet leren passeren door zijn aandacht op de aandacht te leren houden, blijf je gevangen in deze gouden kooi.

Ik heb zelf jarenlang aan speciale ervaringen vastgezet en ze geliefkoosd. Eentje was dat ik dacht dat ik ook in de droomloze slaap bewust bewustzijn moest zijn, terwijl ik niet mocht zien dat bewustzijn nooit bewust kan zijn, omdat het simpelweg altijd bewustzijn is, was en zal zijn.

Dus ik weet hoe moeilijk het kan zijn om die topervaringen en jouw trotse jantjes daarover naast je neer te durven leggen, en onder ogen te komen dat blijvend geluk juist de afwezigheid is van elke ervaring. Hoe mooi ook. En dat geldt ook voor de stilte en schoonheid van alles om je heen die je vanuit die ondefinieerbare aandacht in de achterste stoel ervaart. Pas op! Die schoonheid is ook weer een 'verleiding' die je *Pats!* uit de achterste stoel kan smijten.

Geen enkele ervaring kan het ervaren kennen. Hou op met je ikjes te geloven, ook als het gaat over dit soort verheven inzichten. Laat die brulapen maar kletsen en als dat

moeilijk is doe dan maar alsof je ze gelooft. Volg zelfs hun adviezen op, maar geloof ze niet. Doe net alsof ze gelijk hebben. Slijm met ze, maar... zie ook dat als een reactie van een subtiel jantje, waarmee je dus in één klap ook deze passeert.

Ook 'moe' worden van al dat 'passeren' is een jantje dat jouw aandacht probeert te stelen. Zie dat jij geen ervaring noch aandacht nodig hebt om ervaren te zijn. Zie ook dat jij niets hoeft te doen of te laten om ervaren te zijn.

Zoekers komen dan met 'jantje eerlijk' op de proppen die vraagt: *Moet ik nu ook liegen tegen mijn eigen ikjes?* Jazeker! En schop 'jantje eerlijk' er ook zo snel mogelijk uit! Eerlijkheid! Al dat gezwam over goed en slecht heeft er niets mee te maken. Dat is ook door je denken in het leven geroepen en is het voedsel voor de leugen.

Besef dat al dat zoeken naar eenheidservaringen je steeds ongelukkiger maakt omdat je er voortdurend naast lijkt te grijpen. Op z'n hoogst mag je er een glimp van opvangen. Hoe je jantjes zich ook inspinnen, door bijvoorbeeld het afwijzen van seks, alcohol en vlees eten, meer zit er niet voor ze in.

Valkuil 9 - Mijn meditatie gaat steeds dieper



Ook het volledig opgaan in een meditatieve stilte en daar helemaal in gaan 'wonen' kan een valkuil zijn, omdat je op die manier geen kans hebt om de jantjes die je nog niet hebt gezien, tegen te komen, te herkennen en te passeren. Je komt ze zo niet tegen en denkt dus dat je ze kwijt bent of nog erger: je ontkent hun bestaan. Als je dan uit die meditatieve stilte komt, wordt

dat onmiddellijk afgestraft. Het sterft van de jantjes en je denkt weer te zijn teruggevallen. Je moet opnieuw aan de bak.

Zie in dat je voor echte vrijheid en blijvend geluk nooit iets hoeft te doen of te laten. Maar je jantjes gaan in de waaktoestand nooit lang weg en door ze voortdurend als echt zijnde achterna te lopen, krijg je steeds maar heel kort iets van een gelukservaring. Telkens moeten je jantjes op zoek naar nieuwe *geluuskicks*. Het hele leven lijkt voor het ik-denken alleen zin te hebben als je steeds weer een nieuwe gelukservaring kunt

krijgen. Zo racet Jantje van de ene kortstondige gelukservaring naar de volgende. Als je daarmee tevreden bent is dat oké, maar ben je op zoek naar dat intieme *blijvende geluk* van je eerste levensjaren, dan zul je al die ervaringen moeten doorzien als nep.

Ga – als het mag – weer proeven van het ervaren, en realiseer je dat daarna pas de ervaring komt met het verhaaltje ‘hoe fijn het was.’ Word je spuugzat van die papegaai die op je schouder zit en alles wat ervaren wordt na-papegaait in woorden, gedachtes en eindeloze dialogen? Als je echt – vanuit de achterste stoel – de totale onzin mag zien van gedachtes en ervaringen over een of andere meditatieve gelukservaring, dan kom je vanzelf uit bij waar je altijd al zat, namelijk bij de bron van waaruit alles komt en weer in terugvalt. Dan ben je wat je bent zonder iets anders nodig te hebben.

Dat is helemaal niet spectaculair, of om over naar huis te schrijven. Dat is gewoon, moeiteloos en simpel. Maar eerst moet je alle jantjes passeren voor je je in dat simpele zijn mag onderdompelen.

Valkuil 10 - Mijn goeroe of meester? Die ziet er zó uit



Je bent – begrijpelijk – vol dankbaarheid tegenover je goeroe/leermeester omdat hij je de juiste weg heeft gewezen naar een inzicht dat je net hebt mogen ontvangen, of dat je zeker van hem verwacht te zullen ontvangen. Je buigt nog dieper voor hem, maar er zit een venijnige adder in het gras waarin je knielt.

In plaats van te doorzien dat juist het wegvallen van jouw jantjes in feite ook het wegvallen van de ‘persoon’ is, van je goeroe of leermeester, ga je je nog meer aan hem hechten. Als persoon, en niet als iets onpersoonlijks. Je gaat nu overal en bij iedereen die goeroe of leermeester aanbevelen en hem op een voetstuk zetten.

Tegelijkertijd heb je ook allerlei ideeën en vooroordelen over hoe een goeroe of een leermeester zou moeten zijn. Hoe hij zich moet gedragen en hoe hij eruit moet zien. Hij moet bijvoorbeeld geen materiele rijkdom om zich heen velen, geen vlees eten en zeker geen kauwgom kauwen en in de natuur weggooiden. Niet bang zijn voor koud water, om maar niet te spreken van seks

hebben met een veel jongere partner.

Daarnaast heeft hij natuurlijk speciale bovennatuurlijke eigenschappen. Hij is helderziend, heldervoelend, helderhorend en helderwetend tegelijk. Kortom: hij is buitengewoon. Terwijl zelfrealisatie in feite het tegendeel en de eenvoud zelf blijkt te zijn.

Erken eerst dat alle zoekers, en dus ook jouw jantje, een oordeel hebben over van alles en nog wat.

Het is het beste om dat aangeleerde automatisme te leren herkennen en vervolgens te leren passeren, want verslaan is niet mogelijk. Dat is het probleem met alle valkuilen: je denken komt altijd met het verhaal dat jij of jantje iets verkeerd doet en dat jantje eerst dit moet doen, of dat moet laten om dat automatisme weer kwijt te raken.

Het geloof in dat nepverhaal is het enige wat zit tussen jou en wat je in wezen bent. Dus als je allereerst onder ogen durft te komen dat ook jouw jantje oordeelt en vooroordeelt over alles en iedereen, en dus ook z'n mening heeft over jouw goeroe of leermeester, dan is dat de beste aanpak om die 'gedachtespoken' te passeren.

Het is zo vanzelfsprekend dat deze oordelen in ons opkomen dat we niet in de gaten hebben, of willen hebben, dat ze in feite spontaan uit het 'niets' komen en weer gaan, en dus ook niet echt van jou zijn.

Richt je aandacht dus op de (voor)oordelen, verwachtingen en eisen die je op jouw goeroe of op die van anderen plakt, en doorzie dat het slechts je jantjes zijn die de leiding willen hebben en houden. Kijk of je durft te zien dat al die oordelen je leven vergallen en kijk hoe je leven eruit zou zien als je ze als niet-waar mag zien. Als je goed kijkt, zie je dat een jantje jouw goeroe of leermeester op een voetstuk zet en dat hij daarmee tegelijkertijd andere leermeesters veroordeelt.

Pas toen ik echt in elke situatie mocht inzien dat alles wat komt en weer gaat één is, en niet twee, viel mijn leermeester van dat door mij gemaakte voetstuk. Toen ging het licht op groen en kwam het inzicht dat ook hij uit dat allesomvattende bewustzijn bestaat, en niet iets speciaals is buiten de allesomvattende aandacht.

Als hij niet bestaand blijkt, dan zijn dus de leermeesters waar jouw jantjes het niet mee eens zijn, ook niet bestaand, want alles wat echt lijkt, blijkt zich gewoon binnen je eigen aandacht af te spelen. Niets meer, maar ook niets minder.

De beste remedie tegen deze valkuil is dus ook hier weer: verschuif je aandacht naar

de achterste stoel om van daaruit ook je eigen goeroe als zijnde niet bestaand af te breken en terug te brengen tot je 'zelf.' Dit is de belangrijkste taak van de zoeker en zeker van de goeroe, die mijns inziens van het begin af aan de zoeker moet voorhouden dat het alleen om een tijdelijke 'relatie' gaat, omdat alleen het ondefinieerbare zelf onveranderlijk en eeuwig is. Pas als de golf Jan van Delden een fotootje van zijn leermeester Wolter Keers vereert en ziet dat dat oké is, is het water gewoon water. Wat kan ik er tegen hebben als een golf een andere golf vereert wanneer je weet dat beide uit een en hetzelfde water bestaan?



'Mogen zien' heeft twee betekenissen voor mij. Onderweg naar huis word je getroffen door plotselinge inzichten, die je niet met je denken hebt gefabriceerd. Dat zijn momenten die je mag zien, en dat 'mogen zien' is hetzelfde als 'genade.' Mogen zien kan uiteindelijk ook het 'totaal zien' zijn. Je zoektocht wordt totaal helder. Dat 'mogen' is de uiteindelijke genade die je thuisbrengt.



WIL JE DONEREN?

Stichting ErZijn heeft als belangrijkste opdracht het gedachtegoed van Jan van Delden te verbreiden. Het publiceren van zijn tweede boek: *Zelfrealisatie...Is dit nu alles?* is daarvan een goed voorbeeld. Aanvankelijk was er sprake van een tweede druk, maar Jan vond het een goed idee om het gratis op zijn website beschikbaar te stellen. Voorafgaande aan de publicatie van het gehele boek bieden wij belangstellenden kennis te maken met een aantal fragmenten uit het boek.

Deze worden periodiek op zijn website gezet met de mogelijkheid om deze te downloaden. Na deze kennismaking komt het gehele boek in PDF-vorm gratis als download beschikbaar.

Mocht je als geste een bijdrage willen leveren met een vrije donatie dan is deze meer dan welkom. Voor overmaken verwijzen wij je naar het rekeningnummer van Stichting ErZijn: NL68ABNA 0624 02 6817 o.v.v. 'boek'.

VERANTWOORDING FOTO'S & ILLUSTRATIES

pag	omschrijving	auteur
4	berkenlaan	BEN KNOOP
6	ohm wasmiddel	KEES SCHREUDERS
1, 3 en 8	peertje	onbekend
7 t/m 16	diversen	BEN KNOOP
11	richtingaanwijzer	onbekend
17	pilaar met stoel	BEWERKING THEO BEUNEN
19	stoel met spiegel	THEO BEUNEN

De uitgever heeft er naar gestreefd de rechten met betrekking tot de illustraties volgens de wettelijke bepalingen te regelen.

Degenen die menen zekere rechten te kunnen doen gelden worden verzocht contact op te nemen met de uitgever.

Zelfrealisatie. Is dit nu alles?

werd samengesteld door:

© Jan van Delden & Peter van Steenwijk

COLOFON

fotografie: © Ben Knoop (www.benBen.nu)

3D modeling/rendering: © Theo Beunen (www.theobeunen.com)

art direction/vormgeving: © Kees Schreuders (case@ods.nl)