

# Vind niets van iets

Dan vind je ALLES



Stefan Hogendoorn

Dit is GEEN zelfhulpboek! Zo, dat lucht op...

Er worden geen twaalf stappen naar verlichting beloofd, noch bevat het een vaste route naar Non-dualiteit. Het is geen gids naar een bedevaartsoord, de boodschap is helder... Ik geef hooguit vingerwijzingen naar, of in welke hoek je jouw weg kan vinden. Het kan zijn dat je ergens doorheen moet, maar de kans is groter dat je ergens mag blijven waar je eigenlijk altijd al was.

Ik waarschuw alvast dat jouw verstand waarschijnlijk iets wil categoriseren, filteren, conceptualiseren, kaderen, maar vooral begrijpen.

Jouw verstand heeft dikke pech, want we zetten nu de intentie neer om niets van iets te vinden, want het vindt nu altijd wel iets van iets, nietwaar? De auto-correct mag uit evenals het automatisch aanvullen, rationaliseren, jeetje wat is dat ding toch actief! Ik ga open, eerlijk en direct tegen je zijn...

Er bestaat een kans dat jouw verstand dit boek helemaal niet leuk gaat vinden. Er zal namelijk gesproken worden over de de creatie van jouw identiteit en de betekenis die jij er aan gegeven hebt en dat dit een subjectieve ervaring en beleving inhoud. Veel van wat we de wereld in slingeren is op perceptie gebaseerd.

We gaan het verstand echt wel geruststellen, want ons verstand, onze identiteit, blijft geheel van het grotere geheel wat ik 'bewustzijn' of 'eenheidsleer' noem. Het is namelijk ALTIJD en-en, dus niet of-of.

**Ik ga in op hoe externe input via zintuiglijke waarnemingen onze interne representatie kanalen beïnvloed.** Het is handig als je inziet hoe we met nieuwe of bestaande informatie omgaan. Dit omdat er ergens een inzicht zal komen waar objectiviteit een subjectieve ervaring positief beïnvloed. Ook zal ik ingaan op hoe belangrijk **het onderscheidingsvermogen is tussen bekende tegenpolen en deelaspecten binnen ons ego, onze identiteit.** Hier ligt namelijk de sleutel die alle deuren opent wat betreft een gefixeerde mindset. Het dak eraf, grenzeloos bewust 'zijn'.

Oh ja. Ben je bekend met de **vier niveau's van bewustzijn**? Straks in ieder geval wel.

Uiteraard zal het niet alleen maar taaie stof betreffen, er zal ook gedeeld worden vanuit persoonlijke ervaringen en inzichten, met genoeg theelepeltjes humor. Het is een uitdaging om iets (wat eigenlijk simpel is) naar woorden te vertalen die de lading dekt. Ik hoop het zo eenvoudig mogelijk te brengen.

## In het begin was er niets

Nada, noppes, niente, helemaal niets. Het bewustzijn was er al, dus de persoon kwam later. Je wordt niet geboren als Christen, Boeddhist, Moslim of andere religie. Je wordt niet geboren met een kant-en-klare persoonlijkheid en identiteit. Ook was je nog volledig zonder vocabulaire. Je was onbevangen, onbezorgd en alles was nieuw en had geen label. 'Je was' wat we (non duaal gezien) nu 'Ik ben' zien en/of noemen: de natuurlijke staat. De verbondenheid met alles, zeg maar.

Tot het ontvangen van onze eerste vorm van kritiek, tot onze eerste waarneming van teleurstelling van onze naasten, tot het zien van verdriet bij anderen... gebeurd er iets. Alsof de onschuld, de onbevangenheid, wegebt. Alsof er iets ons lichaam en verstand instapt. Iets dat verzwaard, afremt en zich voedt d.m.v een enorme behoefte aan bevestiging, bescherming en controle... Als een soort hele dikke muur omhult het ineens ons pure stuk, het gewoon 'zijn' wat ik eerder noemde. Het wordt niet alleen weggestopt, in vele gevallen wordt het zelfs vergeten. Ik heb het hier natuurlijk onze identiteit, de persoon. Ik gebruik bewust NIET het woord 'ego', want deze zie ik simpelweg als de doemdenker, als deelaspect binnen onze persoon.

Dit is een aanwijzing dat onze persoon zich dus vormt; het is een eigen creatie, interpretatie van alles dat je waarneemt. Het behuist onze sociale vaardigheden, intelligentie, herinneringen, normen en waarden, overtuigingen oftewel: het persoonlijke model van onze wereld. We hebben dus genoeg vaardigheden, of anders een gebrek hier aan. We worden onbewust bekwaam in het betekenis geven van elke nieuwe ervaring, die al snel niet meer als nieuw ervaren wordt... maar vergeleken wordt met een eerdere. Ga, bijvoorbeeld, maar eens naar een herinnering waar je voor het eerst iets nieuws eet, wat is het eerste wat je doet, wat er gebeurd? Precies, je gaat zoeken naar een smaak/herinnering waarmee je het nieuwe voedsel vergelijkt. Zo gaat het ook met het ontmoeten van mensen. Je checked onbewust een lijst met criteria van eigenschappen, die voor jou belangrijk zijn af, alvorens je iemand wel of niet mag, alvorens je hem of haar toelaat. Soms gaat dit proces zo snel dat sommige bij één ongewenste eigenschap al gelijk kansloos is alvorens je deze persoon werkelijk kent... in zoverre dat mogelijk is.

Er heeft dus een soort splitsing plaatsgevonden (dualiteit) tussen puur zijn, liefde, bewustzijn en hetgeen onze persoon, onze identiteit behuist: het verstand. Zodra we ons hechten aan onze persoon, dan lijkt het pure zijn iets dusdanig kwetsbaars te zijn in een verstandelijke wereld/context die ons constant uitnodigt om -in alles- verstandelijk te handelen en alles verstandelijk te begrijpen. Geen ruimte om te zijn. Ondertussen nemen we wel emoties waar, waardoor we denken, voelen en ons gedrag daar op aanpassen. Dit zijn de linkjes die we zelf creëren. Hier worden we zo goed in, dat we niet eens meer weten dat we het doen en het ons ook niet meer afvragen.. Dit staat bekend als de programmatie. Dit laatste zorgt ervoor dat als we het over liefde hebben, liefde verward wordt met de verlangens, verwachtingen en de behoefte aan bevestiging uit het verstand. Als liefde of bewustzijn de pure staat van zijn is, dan kan het niets anders zijn dan dat, maar onze persoon maakt er

iets anders van. Een soort fantasie, een beeld van hoe het moet zijn en deze dan als maatstaf gebruikt. Zodra dit niet ontmoet wordt, dat is waar de onenigheid ontstaat, het onderhandelen om tot een compromis te komen. Dit is vaak de moeilijkheidsgraad binnen een liefdesrelatie. Het geldt overigens voor elke vorm van relatie tot iemand buiten jouw fysieke bestaan en in elk geval: jouw subjectieve ervaring.

## De stem van het verstand

Wat in ons hoofd, zorgt er voor dat bewustzijn en objectief waarnemen, zo ver weggestopt zit? De korte versie van het antwoord is: zintuiglijke waarnemingen. Externe input beïnvloedt ons handelen. Wat ik daar mee bedoel is dat alles wat we zien, horen, proeven, ruiken en aanraken, onderworpen wordt aan de persoon. Het gaat langs filters en referentiekaders en er wordt supersnel gecategoriseerd en gerefereerd aan onze bestanden in onze archiefkasten. Zodra je waarneemt volgt er een label en kan het vaak nooit meer ontlembel worden, tenzij je identificatie met identiteit herkent en je jouw weg vindt om je hier van te onthechten... daarover later meer.

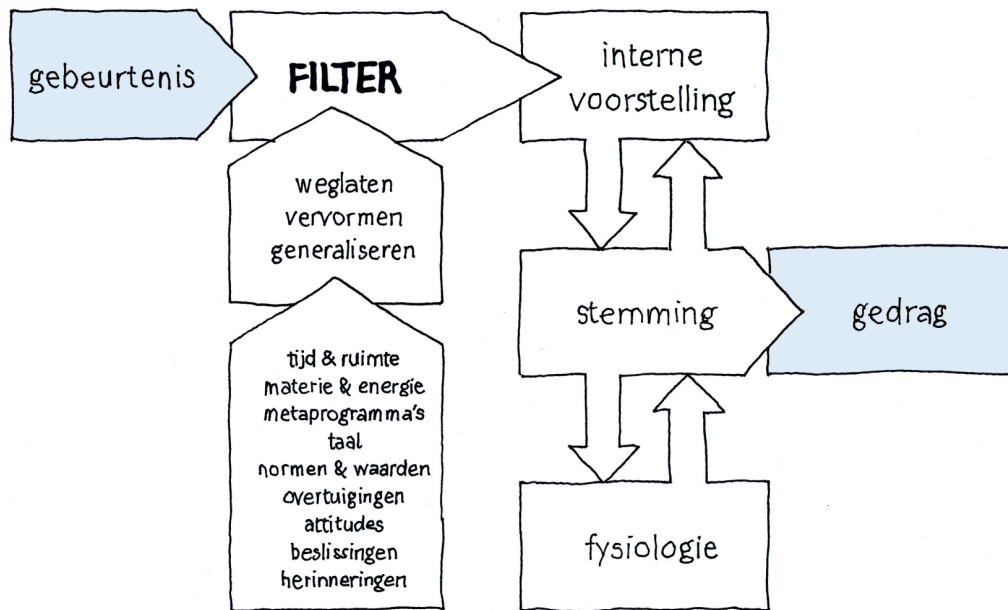
Zintuiglijk waarnemen is onderhevig aan perceptie en interpretatie. Het 'feitelijke' krijgt betekenis of er wordt betekenis aan gegeven. Perceptie en interpretatie kun je dus ook zien als verstoring van werkelijkheid, zelfs waarheid. Ik gebruik vaak het voorbeeld van twee mensen die naar de Efteling gaan. De ene persoon vindt er niks aan. De attracties zijn stom, de koffie is niet sterk genoeg en de bezoekers zijn niet interessant. De andere persoon heeft de tijd van zijn leven. Van elke attractie wordt genoten en iedereen ziet er leuk en vrolijk uit. Glimlachen worden uitgewisseld. Welke waarheid is nu waar? Is de Efteling nu stom of leuk? De Efteling 'is' en kan niets anders zijn. Hoe het waargenomen wordt, dat dan weer wel. Dit gebeurt dus met elke waarneming, elke ervaring die zich aandient. Hoe komt het eigenlijk dat we -in dit geval- twee verschillende verhalen over de Efteling hebben? Ik leg het je graag uit. Dit is voor mij het makkelijkst door het NLP (Neuro Linguistisch Programmeren) communicatiemodel te gebruiken.

Alles begint met een externe gebeurtenis, gevolgd door een zintuiglijke waarneming. Dus eigenlijk alles wat je eerst extern waarneemt (geluiden, woorden, wat je ziet, proeft, ruikt of aanraakt). Dit belandt dan vervolgens in de filterbak van jouw verstand/persoon. We hebben ongeveer zeven filters waar de input langs gaat:

1. Attitudes
2. Normen, waarden en overtuigingen
3. Meta programmaties (patronen)
4. Beslissingen
5. Herinneringen (referentiekaders)
6. Taal (interpretatie van woorden)
7. Tijd/ruimte/materie/energie

Het beeld wat we er bij krijgen, de stemming die het ons geeft evenals de fysiologische sensatie (wat het met het lijf doet). Uiteindelijk uit het zich in gedrag.

Zie onderstaand schema om er beetje een beeld bij te krijgen.



Het schema geeft eigenlijk heel goed weer hoe een verstandig leven er uit ziet. Het geeft ook goed weer wat er bedoeld wordt met patronen, want de illustratie had ook een vicieuze cirkel kunnen zijn... Over heel veel dingen denken we vaak niet eens na. Die doen we gewoon of voeren we uit omdat het programma reeds geprogrammeerd is. Zo houden we gewoontes tot stand en worden we niet echt verleid om patronen te doorbreken want dit brengt het gevoel van veiligheid in 'gevaar'. Als iemand dus duwt en trekt aan één van de filters en bijbehorende referentie, raken we geïrriteerd, gefrustreerd en kunnen we dus ook boos worden. De filters matchen zeg maar niet op dat moment (mismatchen). Als je maar lang genoeg bij iemand blijft prikken, dan schiet hij of zij uit zijn of haar slof. Positief gezien, je mag iemand weer heel erg graag (als we het hebben over persoonlijke eigenschappen) als er gelijkenissen zijn in de referenties van onze filters. Simpel voorbeeld. Mensen met een passie voor zingen, kunnen gelijk een klik hebben. Vooral als ze ook nog eens van dezelfde muziek en/of artiest(en) houden. Gelijke referenties zorgen voor gelijkwaardigheid en gelijkwaardigheid is een bepalende factor in de omgang van mens tot mens.

Het communicatiemodel is tevens een aanwijzing naar waar het om gaat binnen persoonlijke ontwikkeling. Want de figuurlijke motorkap van ons hoofd gaat open en er zal -met wederzijds goedkeuren- aan de binnenkant gesleuteld worden om de motor weer beter te laten lopen. De filters vind ik erg interessant omdat ze allemaal bij elkaar het verhaal vormen achter de mens. Ik ben ook wel overtuigd, dat iedereen die enigszins interesse heeft in communicatie, hoe het werkt, privé of professioneel, er veel baat bij heeft om het communicatiemodel in zijn of haar achterhoofd te houden. Zo raak je bewust van jouw eigen proces en heb je begrip wat betreft de processen van anderen... Het gebeurt namelijk bij ons allemaal, ongeacht afkomst, cultuur of mate van intelligentie.

De woorden die we gebruiken, oftewel taal, is een sleutel tot begrip of onbegrip. Taal is dual, want je kunt iets zeggen met een bepaalde intentie en nog kan de boodschap niet

volledig overkomen of verkeerd begrepen worden. Ook al ben je overtuigd dat het super duidelijk moet zijn. Vergeet niet: taal is vaak tweeledig en het afhankelijk van de perceptie van de ander of jouw boodschap overkomt zoals je het bedoelde. Op deze wetenschap zijn communicatietrainingen dus gericht, maar daar ga ik het nu niet over hebben, want dat is niet de opzet. De eigenlijke reden dat ik over taal begin is dat eenheidsleer, Non-dualiteit, ook alleen maar -vanwege taal- duaal uitgelegd kan worden, vanwege die perceptie vanuit de ander, maar ook de projectie van jezelf.

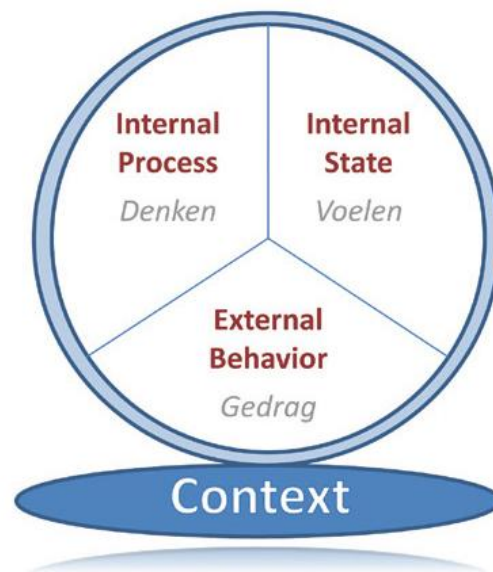
## Interne Processen

Ik vind het heel belangrijk dat er begrepen wordt wat er nu precies allemaal in onze kop gebeurd alvorens we een laag dieper kunnen. Je hebt nu denk ik wel een idee of beeld gekregen wat externe input in ons hoofd in beweging brengt, allerlei triggers die razend vlug ons koppie laat werken.

Nu werkt dat koppie natuurlijk ook wel zonder externe input. We zijn allemaal bekend met ons innerlijke monoloog, wat vaak weer lijkt op een dialoog als het om keuzes en overwegingen gaat. Zal ik het wel.... of zal ik het niet doen...? Die stem, dat drukke baasje, dat noem ik voor nu even onze interne processen. Dit interne proces beweegt zich weer in een bepaalde context en de context is weer een bepaald deelaspect. Wat ik daarmee bedoel? Elke context heeft een eigen stem. Kun je je een context voor de geest halen waar je de controle aan het vasthouden bent? Waarbij je het script schrijft van een mogelijke uitkomst van een beslissing? Deze stem, of dit deelaspect noem ik de controleur. Nog een voorbeeld. Kun je je een moment voor je halen waarbij je dacht: 'Ja dag, dat ga ik echt niet doen, loop ik straks voor lul'. Of: 'Wat zullen ze wel niet denken als ik dit aantrek?'. Deze stem noem ik de innerlijke criticus.. op alles commentaar of een invulling geven aan wat anderen van ons (zouden kunnen) denken. Je kunt de stem ook als rol zien. In de context van het werk en onder collega's speel ik bijvoorbeeld graag de grappenmaker. Ik houd van lachen en anderen aan het lachen maken. Het is een onderdeel van het grote geheel wat we in de volksmond 'Identiteit' of 'de persoon' noemen. Die stemmen of rollen gebeuren onbewust en vaak op de automatische piloot.

Het is super interessant om te achterhalen of bewust te zijn welke stem, welke rol je in welke context inzet, of juist niet. Ik wil wel benadrukken dat elke stem een positieve intentie heeft. Het kan zijn dat je van mening bent dat de innerlijke criticus een groot deel van het plezier onderdrukt wat we zouden kunnen hebben... maar de positieve intentie is dat het je wilt behoeden (geldt voor bijna elke stem of rol) van vernedering, of een herhaling van iets wat je niet meer zou willen ervaren. Ik zal er verder niet te diep op ingaan. Ik wil je hier simpelweg bewustzijn op geven, maar het moet geen diepe psychologie gaan worden.

We kunnen een korte samenvatting maken. Het komt allemaal neer op denken (interne processen) voelen (emoties) en gedrag (extern) en dit gebeurt allemaal in een bepaalde context. Zal ik het voor de visueel ingestelde mensen even visueel maken?



In elke (andere) context hetzelfde rondje dus. Heb je al een beetje een idee of beeld gevormd wat betreft hetgeen ik hier allemaal met jou deel?

**Heel even iets benadrukken wat emoties betreft.** Deze zijn altijd een gevolg van iets wat je denkt; een reactie op het denken. De volgende keer dat je (fysiologisch) een emotie waarneemt, ga dan eens na welke gedachten daar aan vooraf gingen

Het volgende deel waar ik over ga schrijven is een pittige, maar ik nodig je alvast uit om een open mind te hebben...

## Je hebt geen idee over het ID

'Wie ben ik?', de meest gestelde vraag over onszelf, maar een andere vraag is dan: 'Wat is 'ik'?'. We hebben het hier over de persoon, onze identiteit. De persoon zoals jij jezelf projecteert naar de buitenwereld en tegelijkertijd er vanuit gaat dat de ander jou waarneemt zoals je jezelf projecteert... Dat laatste is natuurlijk super tricky, want dat kun je niet weten noch bepalen. Waar je misschien minder stil bij staat is dat jouw identiteit een creatie is. Een creatie naar aanleiding van oorzaak, gevolg, omstandigheden en de interpretatie en integratie hiervan. Tussen onbevangen kind en volwassen verstand, daar ligt dus de creatie van onze unieke 'ik', onze persoon.

Nu... daar komt ie... Als je het met mij eens kan zijn dat jouw persoon een creatie is, kun je het dan ook met mij eens zijn dat deze gebaseerd is op, niet alleen zintuiglijke waarnemingen, maar subjectieve ervaringen? Het is wat is en de rest is perceptie... Iets wat is kan eigenlijk niet iets anders zijn, nietwaar? Jouw identiteit, welke ik vanaf nu de, of jouw 'persoon' zal noemen, is uniek doch verstandelijk, doch functioneel tijdens de interactie met andere personen. In combinatie met het lichaam is dit wat ik bedoel met het verstandelijke leven.

We zijn vaak geïdentificeerd met onze persoon en hier ligt vaak de beperking wat betreft onze emotionele representatie. Laten we overigens emoties ook niet uitsluiten. Het effect van emoties (ook in relatie tot of vanwege input van/door anderen) aangestuurd door onze persoon, behoort ook tot onze subjectieve ervaringen. Interessant is om te kijken wat een negatief effect geeft en waarom dit zo is. Er zijn vijf hoofdoorzaken aan te wijzen die ons in verscheidene contexten ongelukkig maken... dus waar onze persoon ongenoegen ervaart.

### **Verwachtingen**

De meesten hebben een voorstelling van hoe het zou moeten zijn. Er wordt of is een (mentaal) beeld gecreëerd van hoe het zou moeten zijn, gaan en verlopen. Verwachtingen zijn dus eigenlijk de invulling van hoe het zou moeten... maar je de verantwoording hiervoor bij de partner/vriend/vriendin/collega/etc. legt. Het gaat hier met name om persoonlijke eigenschappen die je als eis aan de ander stelt.

### **Verlangens(s)**

Verlangens klinkt mooi, maar het zijn vaak -en super onbewust- gecreëerde mentale plaatjes gerelateerd aan de behoefte aan bevestiging. Het zijn de scenario's die we schrijven, met name gericht op een mentale vorm van bevrediging en wederom bevestiging. Het is vaak het kader wat je om iemand heen hebt gebouwd, de rol die je iemand geeft, de handelingen die hij of zij verricht waarnaar je verlangt.

### **Aannames**

Ik zeg altijd dat oorlogen hierdoor ontstaan zijn. Het is makkelijker een inschatting te maken van wat iemand denkt of voelt, dan dat je nagaat, het gesprek aangaat of jouw aanname terecht is. Aannames maken zorgen -zo goed als altijd- voor een verstoring in elke vorm van relatie. Je ontnemt in deze de ander de kans zijn of haar verhaal te doen, omdat jij jezelf niet kwetsbaar op durft te stellen, of niet goed weet hoe.

### **Validatie/bevestiging**

Het verstand heeft dus ideeën, beelden, scenario's, verwachtingen, verlangens en maakt aannames. Ook heeft het er veel voor over om aan dit alles gehoor te geven, maar waarom eigenlijk? Want het geeft alleen maar zware emoties en uuuuren aan piekeren. Heel zachtjes, bijna onhoorbaar is er uiteindelijk één ding wat er bijna tijd en bij bijna iedereen gefluisterd wordt... 'bevestigd mij', 'valideer mijn bestaan'; de primaire verstandelijke behoefte. Werkelijke liefde is geen persoon, maar ervaren, de behoefte aan bevestiging komt vanuit onze persoon, onze identiteit, waar het verstand het grootste aandeel in heeft...

### **Zwijgen**

Als je niks bespreekbaar maakt, dan verandert er niks. Expressie aan emoties geven is moeilijk en niet iedereen is daar even vaardig in, maar niets zeggen is dodelijk in de relatie tot de ander. De ander kan geen gedachte lezen, hooguit iets aanvoelen dat er iets aan de hand is. Zwijgen is gelijk aan negeren en negeren is vaak weer pijnlijk voor de ander.

Door alle processen in ons hoofd, is het ogenschijnlijk onmogelijk om objectiviteit een plek te geven tijdens het leven. Er komt voor velen een moment waar vaak een bepaalde ervaring een aanleiding is om voorbij het verstandelijke leven te zoeken. Ervaringen die leiden tot de drie grote vragen:



- Waarom ben ik hier?
- Wie ben ik?
- Wat is er nog meer tussen hemel en aarde?

Een vierde vraag zou nog kunnen zijn: waarom doe ik eigenlijk wat doe? Er ontstaat dus een behoefte om de functionele persoon te overstijgen.

Men beseft de subjectiviteit van het leven en gaat onbewust op zoek naar de objectiviteit. Een behoefte aan rust en stilte is ook wel een belangrijke... Vaak komt men dan bij persoonlijke of spirituele ontwikkeling uit; twee smaken met een zelfde intentie. Er zit bij beide een addertje onder het gras, welke neerkomt op -wat ik noem- schijn ontwikkeling of schijn spiritualiteit. Er is namelijk vaak nog geen onderscheid gemaakt tussen bewustzijn en de persoon: alles gaat nog steeds door onze mentale filters. Veel van de 'ontwikkeling' bevindt zich nog steeds tussen de oren. Je kunt wel andere dressing over de salade gooien, maar de salade blijft een salade, snappie? Vaak wordt de persoon in zijn of haar geheel in een andere context geplaatst, niet meer, niet minder. Je dient je ook te onthechten van de persoon in zijn geheel.

Mindful leven richt zich erop, om jou van subjectieve ervaring naar objectieve waarneming te bewegen. Het gaat niet om begrijpen of verklaren, maar ZIJN. Geen labels, geen oordelen, geen ruis noch verstoring. 'Ik ben' en daar achter komt niets... Het gaat om de werkelijke expressie van leven en het besef van één zijn. Dat 'één zijn' betekent dus ALLES. Zowel het lichaam als de persoon, als het bewustzijn en het absolute; het is en-en, dus niet of-of. Okay, dat objectieve waarnemen, dat bewustzijn... Hoe dan?

## **Bewustzijn en bewust zijn**

Zo, even genoeg over ons verstand, persoon en subjectieve ervaringen. We gaan het nu hebben over hetgeen daar voorbij ligt: het bewustzijn, zelfs het hogere bewustzijn.

Je hebt 4 lagen, stappen, fases (of hoe je het ook wilt noemen) naar bewustzijn van waar je kunt waarnemen. We hebben de persoon, waar we het inmiddels uitgebreid over hebben gehad, maar daar voorbij heb je de getuige. Dit is het bewustzijn op de persoon en al haar facetten. Als het helpt: dit is jouw (figuurlijke) hart.... 'In mijn hart wist ik het', 'diep van binnen wist ik dat het niet klopte', dat dus... Voorbij het denken, voorbij het ratio. Je kunt het 'Zelf bewustzijn' noemen. Dan hebben we bewustzijn. Sommige noemen dit 'de ziel' of 'spirit'. Ik noem het voor nu 'gewaars zijn' of 'gewaars zijn op bewustzijn'. Dit is de plek die ik bedoel als ik spreek over objectief waarnemen, hetgeen de focus op ligt wat betreft Mindful leven. Elke laag heeft een stem en perspectief. Bij mijn eigen coaching, nodig ik dus de stem van het hogere bewustzijn/de klant uit om te spreken over de persoon en de getuige. Als laatste of hoogste heb je het Absolute. Dit kun je God, het goddelijke, super bewustzijn, ach het zijn maar woorden....

Stel. Jouw leven is als een film op een doek en jij speelt de hoofdrol. Een film gevuld met dualiteit: wel/niet, stoppen/doorgaan, verbaal/non-verbaal enzovoorts... Op een dag ontdek je dat je een rol speelt in een film, alles op de automaat staat, zeg maar. Je stapt uit de rol die je speelde, omdat er iets niet klopt. Alles lijkt namelijk op een script. Nu speel je niet meer de rol die verwacht wordt, maar je ontdekt dat jij zelf een sturende en creërende rol hebt binnen jouw eigen film.

Je speelt dus nog steeds in jouw film. Dan beseft je ineens dat je in een film speelt en beseft dat het een realiteit is die niet de realiteit is. Je stapt uit de film, van het filmdoek en gaat in de zaal zitten waar de film zich afspeelt en jij nog steeds de hoofdrol hebt. Alles wat zich op het doek afspeelt krijgt nog steeds de aandacht, want je identificeert je met alles dat zich op het doek afspeelt, jouw film.



Vanuit deze positie acht je jezelf wakker, maar dat ben je niet, want je zit met je volle aandacht bij de film en alles vangt jouw aandacht.

Velen geloven dat in de zaal zitten en jouw film bekijken een vorm van spiritueel ontwaakt zijn is maar... Hoe kun je ontwaakt zijn als jouw aandacht constant verleid wordt om aandacht te geven wat zich op het doek afspeelt?

Een goede vraag ter zelfreflectie zou zijn (m.b.t de context): Welke stem spreekt er nu?

Om nog even verder te gaan op de analogie van het bekijken van jouw film, er is nog één andere plek in de zaal. De plek die de film en jou (of eigenlijk jouw aandacht) in de zaal ziet zitten evenals de film die op het doek geprojecteerd wordt: de plek achter de projector. De ultieme plek om het geheel te overzien, te observeren. De bron die de bron van licht aanstuurt en de filmzaal van dualiteit in zijn volledigheid kan verlaten. Dit zou je God, het goddelijke, het superbewustzijn, whatever, kunnen noemen. Wederom, het zijn maar woorden.

Het is een plek waarvan je zou kunnen zeggen: Ik ben oneindige ruimte, ik besta uit grenzeloze liefde, ik ben tijdloos, zelfs mijn lichaam limiteert mij niet... Of eigenlijk: Ik ben.

## Ik ben...

Je hebt vast wel eens gehoord van 'één zijn met alles'. Ik heb het over meerdere facetten binnen ons bestaan/bewustzijn gehad, maar alles is één. Je kunt het zien als een cirkel die je om al die facetten heen trekt... Of alles in een trechter gooit en 'één zijn' overblijft en je nog steeds in één van die facetten in de trechter stappen. Of je gooit alles in zoutzuur en alles lost op; we zijn zoutzuur...nee, slecht voorbeeld, of toch niet? Haha.

Het is alles doorzien waardoor je één zijn ervaart. Vanuit die positie kun je zeggen: 'Ik ben' en daarachter volgt dan niets... Want je kunt niet zijn wat je subjectief gecreëerd hebt, je kunt niet hetgeen zijn je een betekenis hebt gegeven omdat je jouw persoon, jouw verstand daar een plezier mee doet. Ik ben geen schrijver, want wie of wat schrijft er... uiteindelijk? Nogmaals: het gaat om doorzien, niet het elimineren of kwaadspreken over onze facetten.

Wat ik altijd meegeef ter overweging is de vraag: Wat ben ik niet? Dit levert vaak een waslijst aan items op en uiteindelijk houd je over wat je bent...

Een eigen inzicht die ik recent heb ontvangen en graag met je deel... Dat is de titel van dit ebook: Vind niets van iets, dan vind je alles... Voor mij is dit de essentie van het doorzien, want als je niets vindt van alles dat je 'iets' kunt noemen, dan heb je de route helder en kun je een expressie van leven zijn... In plaats van een leven na te jagen...

Dan toch ook nog heel even iets over intuïtie... Ik heb namelijk een vermoeden dat dat een gedachte is geweest tijdens het lezen van dit boek. Intuïtie zijn die momenten waarop je bewust of onbewust afgestemd bent op het één zijn met alles en er een onverklaarbaar 'weten' is. Je bent altijd afgestemd, in verbinding, dus ook al verlicht... De uitdaging is dus ons verstand een dusdanige plek te geven, dat het het niets of al niet meer in de weg staat.

Dat laatste gun ik iedereen en is de inspiratie geweest voor het ontwikkelen van een Mindful Leven: de vingerwijzing naar Non-dualiteit.

## De 7 vingerwijzingen naar Non-dualisme

Non-dualiteit is geen concept en er is niet één weg hetzelfde vanuit het verstand naar dit bewustzijn. Nooit zal er een eenledig concept zijn met garantie op een vooropgesteld resultaat. Dit zou een contradictie zijn wat betreft hetgeen Non-dualiteit is en voor staat. De **7 vingerwijzingen naar Non-dualiteit** heten daarom dus ook bewust 'vingerwijzingen'. Ze geven hooguit een richting.

Onderstaand vind je dus de 7 vingerwijzingen naar non-dualisme. Ze staan in willekeurige volgorde en geven een indicatie wat betreft de betekenis of omschrijving. Je hebt natuurlijk de vrijheid om de omschrijving weg te denken en eens na te gaan wat deze vingerwijzingen bij losmaakt qua gevoel of impressie. Er kunnen er ongetwijfeld meerdere op je pad komen, in mijn ogen zijn dit de 7 belangrijkste. Hier volgen de vingerwijzingen...



### **Alles is energie**

De energie die in en om ons is, dus alles bevat. Voor mij is het goddelijke energie en is het deze energie dat ik God noem. Alle benamingen, alle beschrijvingen, terminologie en interpretaties van deze energie verschilt dus per persoon, per geloofstelsel en per religie.

### **Alles is één**

Dit verwijst naar de verbondenheid die vanuit alles-is-energie ontstaat. Het gaat hier om elke vorm van leven en alles wat de aarde biedt, maar ook alles buiten de aarde. Mens, dier, natuur en materie. Er is geen verwijzing door middel van 'ik'. Het is 'wij' en 'ons'. Ik ben jou, jij bent mij, wij zijn ons, alles IS.

## **Inzien dat ego en identiteit zijn gecreëerd en samen 'de persoon' vormen**

Al het doen, denken en laten vanuit het verstand is ontstaan vanuit zintuiglijk waarnemen. Vanuit dit waarnemen wordt ons ego, onze identiteit, dus 'de persoon' gevormd. Het is de fysiologie van het verstand, want deze werkt nu eenmaal zo. Er is wel of geen sprake van het bewustzijn, het Non-dualiteit in en om ons heen.

## **Ik ben en Zelfonderzoek**

Dit is toch de sleutel, het handelen dat leidt tot het onderscheid maken of zien tussen een subjectieve manier van denken en het objectief waarnemen vanuit Non-dualiteit. Het gaat om het verlangen, de route uit het doolhof van ons verstand te vinden. Het is een beweging van dual naar een non dual perspectief. Non-dualiteit betekent een manier van onderzoeken en kijkt naar het proces van loskomen van de gecreëerde 'ik' van onze 'persoon'. Dus daar waar juist geen labels opgeplakt zijn en waar geen tegenstellingen aanwezig zijn, dat is dan: 'Ik ben...' en verder niets.

## **Persoonlijke verantwoordelijkheid voor alle handelingen nemen**

De vinger niet meer naar buiten en een ander wijzen levert veel meer op dan de rol van slachtoffer door omstandigheden. Iedereen heeft zijn of haar verhaal, maar persoonlijk geluk hangt niet aan de kapstok van een ander. Hier ligt de grootste winst, ook met betrekking tot zelfonderzoek.

## **De focus ligt op alles doorzien; een absolute waarheid**

Wie absolute waarheid verlangt, zal altijd de weg van vrijheid opzoeken en volgen. Hoewel Non-dualiteit er niet aan ontkomt om op papier en in het verstand als concept bestempeld te worden, ligt de absolute waarheid in het alles doorzien. Deze vingerwijzingen bieden ondersteuning in de (Zelf)realisatie hiervan.

## **Alles is en-en, dus niet of-of gezien alles één geheel vormt**

Taalkundig ontkomen we er niet aan om Non-dualiteit dual uit te leggen. Je bent dus niet Non-dualiteit of de persoon, je bent niet óf jouw identiteit of het ego. Je bent niet óf de energie of één.. Je bent zowel Non-dualiteit als de persoon, zowel identiteit als ego enzovoorts. Non-dualiteit discrimineert niet, het is alles, het is niets, het IS.

## **Altijd en overal toepasbaar**

Het mooie aan de *7 vingerwijzingen naar Non-dualiteit* is de ondersteuning in alles. Of je nu religieus bent of niet, het is in elke context toepasbaar. Het is geen systeem waarbij je je eerst moet aansluiten. Er zijn geen voorwaarden. Regels zijn er ook niet, want zoals dit blog begon: er is geen eenledig concept met garantie... Er zijn dus alleen vingerwijzingen naar het Non-dualiteit.

# Deel 2: Non-dualiteit Q & A

## Inleiding

Als je voor het eerst in aanraking komt met Non-dualiteit, kan de term best verwarring in het verstand creëren, of groffer gezegd; een mindfuck. Ons denken vindt vaak plaats vanuit onze identiteit en dat is nu juist waar je van losgeweekt moet worden om jouw natuurlijke aard van zijn te ontdekken. Het is deze hechting waardoor zelfonderzoek zo waardevol is, maar zelfonderzoek kan behoorlijk subjectief zijn als je naar jezelf of jouw 'Zelf' kijkt.

Non-dualiteit kan confronterend zijn, omdat veel van wat je nu gelooft dat het waar is, vaker een illusie is, dan dat je nu nog toe zou willen geven. Hoe kun je waarlijk 'zijn' als je vanuit het verstand leeft, dus alleen maar vanuit het verstand waarneemt en projecteert?

Veel van waar je hoopt te komen en te bereiken is er al en alles waarvan je denkt dat het er is, is er niet. We zijn gewend om resultaatgericht te denken en zo leggen we een focus in de toekomst, terwijl we NU leven en NU alles is wat er is. Tja, hoe accepteer of realiseer je dat? Welkom in de wondere wereld van Non-dualiteit.

Ik heb getracht om in vraag-en-antwoord-vorm een behapbare introductie tot Non-dualiteit te bieden. Als je direct het diepe ingooit, dan raak je eerder verward, dan dat het opheldert. Er zullen ongetwijfeld nog antwoorden tussen zitten waar je jouw vraagtekens bij zal zetten, maar dan nodig ik je uit er even op te kauwen. Ik begrijp namelijk goed dat het het verstand is die wil begrijpen.

Geen indeling, dus geen hoofdstukken, geen genummerde pagina's noch vragen. Lekker non duaal!

## Wat is Non-dualiteit?

Kort door de bocht en in eigen woorden...Het loslaten van oordelen en interpretatie van al je waarneemt binnen en buiten jezelf. Het gaat hier om het onderscheidingsvermogen tussen jou als persoon (alles m.b.t jouw identificatie) en jou als simpelweg 'zijn'. De oorspronkelijke (oosterse) leer of filosofie komt vanuit de Advaita, wat in het Sanskriet voor 'Niet twee, maar één' en dus Non-dualiteit in het westen is gaan heten. Wat het niet is, is een methode of een religie. Het is de weg naar eenheid ervaren en deze weg heeft per persoon een eigen route, met dezelfde bestemming. Niets of niemand staat jou in de weg, behalve jezelf, dat is een beetje mijn filosofie als ik Non-dualiteit zou samenvatten. Je kunt het ook als vorm van zelfonderzoek zien.

## Wat is het belang van Non-dualiteit en wat kan het voor mij betekenen?

Non-dualiteit zelf heeft geen belang, het is immers iets waarvan jij de waarde er aangeeft. Het belang dat je er bij kunt hebben is zelfrealisatie.

### **Wat is het doel, of resultaat van Non-dualiteit?**

Vrij zijn en bewegen tussen jou als persoon als hetgeen zonder jouw persoon; werkelijk zijn. Weten waar jouw persoon actief is en weten wanneer je deze (bewust) uit hebt staan. Alles in jouw hoofd objectief kunnen bekijken, waarnemen, zien zoals het is, niet de lading of betekenis er omheen die je het gegeven hebt.

### **Wat is verlichting?**

Één zijn met alles, jouw natuurlijke staat van zijn

### **Wat gebeurt er ná verlichting?**

Niks. Het 'nu' en het één zijn met alles blijft over. Je doorziet alles.

### **Kun je binnen Non-dualiteit nog steeds dualiteit ervaren?**

Absoluut. Het één lost het andere niet op en elimineert het ook niet. Dit is een veelvoorkomend misverstand. Het is en-en, dus niet of-of. Dualiteit is elke gedachte, oordeel, overtuiging en emotie waar je weer een andere gedachte, oordeel, overtuiging en emotie tegenover kan zetten. Zoals ik het zie: teken om dualiteit en Non-dualiteit een cirkel en deze cirkel is jouw hogere zelf die waarneemt. Alles buiten deze cirkel is werkelijk 'Zijn'.

### **Is Non-dualiteit een methodiek, is er een formule?**

Er zijn geen methodieken, noch formules. Het is een reis door jezelf om bij jouw 'Zelf' uit te komen. Het is eigenlijk maatwerk. Dus voor degene die de methodiek of formule zoeken: jammer joh! Dit zoeken is een behoefte in jouw verstand (ratio) die het wil begrijpen, classificeren en labelen om te beoordelen in hoeverre Non-dualiteit jou iets oplevert. Of eigenlijk: of het veilig is of niet.

### **Ik acht mijzelf als 'wakker', hoe weet ik of ik werkelijk wakker ben?**

Ben je werkelijk wakker, of droom je dat je wakker bent? Dat is de vraag die ik jou zou willen stellen. Als je niet weet of je wakker bent, dan ben je het niet. Wakker zijn zou het einde van al jouw vragen en afvragen betekenen.

### **Moet ik mediteren om de Non-dualiteit sterker te maken?**

Je moet niks. Mediteren is een middel, niet de weg. Het kan helpen om de stilte te vinden om zo jouw mind op Non-dualiteit voor te bereiden of het makkelijker te kunnen integreren.

### **Hoe kan Non-dualiteit mijn relaties tot anderen verbeteren?**

In relatie tot anderen heeft communicatie een belangrijke rol. In deze communicatie spelen oordelen, normen en waarde, feiten en meningen een rol. Non dual communiceren zou inhouden dat je intensiever luistert vanuit oprechte interesse in en met minder oordelen naar de ander. Dus minder als jouw persoon spreken/luisteren, maar meer als jouw ware Zelf. > Het begrijpen en respecteren dat een ieder ook zijn of haar processen heeft

### **Hoe versterkt Non-dualiteit de relatie tot mijzelf en God?**

Als je in staat bent om jouw persona en de waarnemer hiervan opzij te zetten, is er meer ruimte voor God, of zoals het hoogste of de hoogste vorm voor jou heet, noemt of is.

### **Hoe vind ik de ultieme waarheid m.b.t Non-dualiteit?**

Altijd blijven zoeken of verder zoeken. Er is een uitdrukking die zegt dat als je Boeddha aan de weg ziet zitten, schiet hem dan neer. Dit betekent dat Boeddha niet de mijlpaal is die aangeeft dat je punt B hebt bereikt, maar na deze ontmoeting verder blijft lopen. Boeddha is niet het einde van jouw reis.

### **Wat kan Non-dualiteit betekenen als het gaat om de minder leuke dingen die in mijn leven zijn gebeurd?**

Elke gedachte heeft een betekenis of referentie naar een herinnering of ervaring gekregen. Hetzij leuk of minder leuk, het is een verhaal die je jouzelf of een ander verteld vanuit jouw persoon. Non-dualiteit geeft de ruimte om vanuit objectiviteit deze leuke en minder leuke dingen te bekijken, want er is binnen Non-dualiteit geen leuk, minder leuk of niet leuk, er 'is'.

### **Wat voor uitwerking heeft Non-dualiteit op mijn (hogere) bewustzijn?**

Het besef dat er naast dualiteit ook Non-dualiteit bestaat en dit te realiseren, is het enige wat ik als antwoord op deze vraag kan geven.

### **Wat is het moeilijkste wat betreft Non-dualiteit?**

Niets. Misschien alleen het besef dat je het al bent en enige weerstand vanuit het duale denken.

### **Hoe kan ik in mijn dagelijks leven, naast werk en andere verplichtingen, meer rust en vrijheid ervaren?**

Minder verhalen creëren, meer waarnemen zoals de dingen zijn zonder de lading die je er aan geeft.

**Ik ben al jaren bezig met spirituele ontwikkeling, maar toch lijkt ik niet verder of dieper te komen. Het is alsof er nog een aantal dingen in de weg staan. Wat zou dit kunnen zijn?**

Zoals eerder aangegeven: jezelf. Spiritueel bezig zijn of spiritueel ontwikkelen is vaak nog steeds een duale activiteit. Zolang je spiritualiteit vanuit jouw persoon beleeft, kun je Non-dualiteit (onbewust) even aanraken, maar vaak is dit als één teen in het water doen en besluiten dat het te koud is om in te zwemmen.

**Hoe komt het dat de meesten van ons pas wijzer worden indien zij keihard hun kop stoten?**

Hoe langer je de behoefte tot veiligheid in stand houdt, hoe meer je de lading (=verlangen) of springstof opbouwt. Wel verlangen, maar niet handelen is als een ballon die je vult met water en deze pas knapt als er een mes in gestoken wordt. In dat ene briljante moment van jouw kop stoten, ben je ineens WEL content met de -min of meer gedwongen- verandering. Het lijkt pijnlijk, maar je bent hier heel even écht wakker, per ongeluk wakker dan...

**Ik wil graag stoppen met roken of drinken, maar merk hierdoor hoe sterk de verslaving is. Hoe om te gaan met verslaving in zijn algemeen?**

Je kunt je afvragen waar je werkelijk aan verslaaft bent, want je gebruikt een middel om 'iets' te verdoven. Wat verdoof je? Wat stel je uit? Wat denk je dat het oplevert, of eigenlijk; wat kost het je om de verslaving tot stand te houden? Ik heb zelf gerookt, maar het is de persoon die rookt, omdat er overtuigingen waren die waarde gaven aan en excuses zocht om niet te stoppen. Ik geloofde immers dat het deel was van wie ik ben/was. Een verslaving zit dus heel erg op identiteitsniveau. Of het nu om roken, drugs of zelfs overgewicht gaat, je voelt je afgesneden en zoekt een middel om dit niet te hoeven ervaren. Welke leegte probeer je met de verslaving te vullen en wat is het je waard om de illusie tot stand te houden dat er een leegte is?

**Ik voel mij gevangen in mijn verstand, mijn gedachten, hoe kom ik hier los van?**

Begin aan de reis van Non-dualiteit. Als jouw verstand de boot is en en jouw gedachten de haven, dan is het zonde om al dat aanwezige water die jou de vrijheid geeft om te zijn niet te bevaren. Je kunt geen wereld ontdekken op basis van wat je hoort over het bewustzijn, ook niet als je je het alleen maar voorstelt of inbeeld. Je zult jezelf toestemming moeten geven om de haven te verlaten. Niemand komt in beweging zonder trigger, zoek de trigger.

**Gedachten lijken zo willekeurig. Kun je uitleggen wat er nu allemaal in mijn hoofd gebeurt, of hoe het werkt?**

Stel. Jouw leven is als een film op een doek en jij speelt de hoofdrol. Een film gevuld met dualiteit: wel/niet, stoppen/doorgaan, verbaal/non-verbaal enzovoorts... Op een dag ontdek je dat je een rol speelt in een film, alles op de automaat staat, zeg maar. Je stapt uit de rol die je speelde, omdat er iets niet klopt. Alles lijkt namelijk op een script. Nu speel je niet meer de rol die verwacht wordt, maar je ontdekt dat jij zelf een sturende en creërende rol hebt binnen jouw eigen film. Je speelt dus nog steeds in jouw film. Dan beseft je ineens dat je in een film speelt en beseft dat het een realiteit is die niet de realiteit is. Je stapt uit de film, van het filmdoek en gaat in de



zaal zitten waar de film zich afspeelt en jij nog steeds de hoofdrol hebt. Alles wat zich op het doek afspeelt krijgt nog steeds de aandacht, want je identificeert je met alles dat zich op het doek afspeelt, jouw film. Vanuit deze positie acht je jezelf wakker, maar dat ben je niet, want je zit met je volle aandacht bij de film en alles vangt jouw aandacht. Velen geloven dat in de zaal zitten en jouw film bekijken een vorm van spiritueel ontwaakt zijn is. Hoe kun je ontwaakt zijn als jouw aandacht constant verleid wordt om aandacht te geven wat zich op het doek afspeelt?

### **Wat is liefde nu precies?**

Een demonstratie en/of het delen van jouw 'Zijn' zoals eerder omschreven. Naar jouw zelf en de ander.

### **Ik merk dat ik vaak -soms compulsief- bezig ben met controle en de controle te bewaren, maar ik weet niet waarom. Hoe kan ik de controle loslaten?**

Het verstand zoekt en behoud graag de veiligheid. Alles dat dit bedreigt vergroot de aanwezigheid, dus compulsiviteit, van controle. De intentie is goed en zelfs liefdevol te noemen, maar het is dualiteit in de meest sterke en vermoeiende vorm. Als je controle als illusie zou kunnen zien, dan wordt het makkelijker, want waar heb je waarlijk nu controle over? Invloed misschien, controle? Nee. **Podcast 8: De Controleur**

### **Hoe kan ik het beste met verandering omgaan, die buiten mijzelf in werking wordt gezet?**

Alles dat je waarneemt als verandering, binnen of buiten jouw macht, is wederom dual en spreekt de behoefte aan controle wederom aan. Verandering is verandering, de rest is interpretatie/perceptie dat langs de referentiekaders in jouw verstand gaat en subjectiviteit tot stand houdt... Verandering gebeurt

### **Geloof je in een hemel of een hel?**

Ja, maar dan alleen in figuurlijke zin. De hemel is vrij zijn van alles, dus bewust 'zijn', de hel is gevangen in het verstand zijn... met de sleutel om je nek.

### **Kan een mens volledig vrij zijn van ego?**

Binnen spirituele ontwikkeling wordt het ego vaak als het kwade bestempeld. Het ego (wat ik dus 'de persoon' noem) is geen kwaad en je kan er niet los van zijn. Het behoort tot het grote geheel. Ik zie het ego als innerlijke leermeester wat betreft de inzichten als het gaat om wie of wat ik niet ben. Daarnaast hebben we gewoon een stel hersenen die op een bepaalde manier werkt en het ego is daar onlosmakelijk onderdeel van.

## **We zijn allemaal onzeker binnen bepaalde aspecten in ons leven. Waar komt onzekerheid -in het algemeen- vandaan?**

Dualiteit zoekt altijd een resultaat en de meeste van ons zijn resultaatgericht opgegroeid. We moeten winnen, succes hebben, slagen, maar ook bezitten. Doen we dit niet, dan doen we het niet goed en worden we onzeker. We meten ons aan anderen die wel het resultaat behalen waar op gemikt wordt. Zolang we waarden hechten aan en oordelen hebben over goed/slecht, kleiner/groter, mooier/lelijker, meer/minder enzovoorts, heeft onzekerheid een groot aandeel in de afwezigheid van 'zijn'.

## **Wat komt eerst: de gedachte of de emotie?**

Een gedachte kan er altijd zijn, een emotie is het resultaat daarvan. Er is altijd eerst een gedachte die dient als trigger voor de emotie die gecreëerd, dus aan de gedachte gekoppeld is. Een emotie is eerder een herinnering aan... Een gevoel is wat anders, dit komt meer vanuit het intuïtieve kader of de onderbuik. Bij gevoel wordt later pas de gedachte gevormd om uiteindelijk te begrijpen wat dat onderbuikgevoel nu is of was: het onverklaarbare 'weten', zeg maar. Emotie en gevoel worden vaak door elkaar heen gebruikt als het om een definitie gaat of een vraag zoals wat eerder komt.

## **Het bewustzijn, ontstaat dat niet in het brein?**

Bewustzijn is overal te vinden, zowel buiten als binnen jezelf. Het is er, het ontstaat niet.

## **Zijn er technieken die me 'dichterbij' realisatie brengen?**

Mediteren, lezen, doen, durven te falen, zelfonderzoek, of eigenlijk gewoon; het leven is er al, leef het!

## **Zijn traditionele religies een belemmering?**

Nee. Houd in gedachte dat religies door de mens zijn gemaakt, maar het doel is vaak hetzelfde: in verbinding staan met iets hogers dan de mens zelf. Ik acht het zeker als mogelijkheid dat Non-dualiteit een verdieping binnen jouw religie of geloof kan realiseren. Echter, dan is Non-dualiteit meer een middel dan de weg.

## **Boeddhistische leraren spreken over Leegte. In Advaita (Non-dualiteit) spreekt men over Bewustzijn. Is er verschil tussen die twee?**

Nee, alleen de terminologie maakt het verschil. De één is zeg maar een synoniem voor het ander.

## **Kan iemand die verlicht (realiseert) is nog steeds anderen pijn doen.**

Niet bewust. Het hangt uiteraard af van hoe iemand anders, de ontvanger, jouw informatie interpreteert of waarneemt. Dat maakt iets kwetsend kwetsend. Bewust iemand kwetsen is een keuze als je dit vanuit een verstandelijke benadering doet, verlicht of niet.

## **Kan kennis over Non-dualiteit worden overgedragen naar anderen?**

Ja hoor. Vanuit de traditionele Advaita, was er vaak wat men een 'Leermeester-student-relatie noemde'. Tegenwoordig zou men dit een coach-coachee-relatie noemen. In deze tijd van internet hoef je niet meer naar India, maar zijn er boeken, films en Youtube bijvoorbeeld. Ook zijn er nu wereldwijd Satsangs, wat Non-dualiteit in groepsverband (allemaal zelfonderzoekers) betekent, oftewel; leren van elkaars vragen en antwoorden van de leermeester

## **Heb ik een vrije wil?**

Ding, ding, ding, er gaat vast een alarm af als ik 'nee' antwoord, maar kauw er even op. 'Nee', dus. Je bent een expressie van het leven en alles wat is, is. Vrije wil is gekoppeld aan ons verlangen/behoefte aan of naar controle en deze worden door gedachten aangestuurd. Je beslist niet wat je denkt en je bedenkt niet wat je gaat denken, want gedachten komen (willekeurig) op voortkomend uit ervaren ervaringen en zintuiglijke waarnemingen. Als de vrije wil gekoppeld is aan vrij zijn van alles, dan zeg ik 'ja' (voor degene die liever een 'ja' hadden willen horen). Het boek 'Vrije wil' van Sam Harris is aan te raden, daar is het zelf neurologisch onderzocht dat je geen vrije wil hebt, eerder een handelende wil.

## **Heb ik een guru nodig?**

Ja en Nee. Ik geloof dat je buiten jezelf wel iemand nodig zult hebben die jou uitdaagt of prikkelt. Zelfonderzoek is prachtig, kan zelfstandig, maar je kunt niet altijd objectief naar jezelf kijken. Het hoeft overigens geen 'guru' te zijn of te heten, want er kleeft een lading aan deze titel. Begeleiding is een mooiere omschrijving, nietwaar?

## **Kan iemand die verlicht is nog emoties voelen?**

Nogmaals, verlichting is maar een woord dat iets omschrijft. Nogmaals, het één sluit het ander niet uit. Ons duale deel blijft onderdeel en het duale deel ervaart emoties. Je blijft bewustzijn en in dit bewustzijn is ruimte waar emoties ervaren worden.

## **Bewijzen herinneringen dat 'ik' en de wereld hebben bestaan?**

Het 'ik' bestaat vanuit non duaal perspectief niet. 'Ik' is 'zijn'. Herinneringen zijn subjectief en bewijzen niets. Ze representeren een ervaring die altijd in het 'nu' is, want elke herinnering die ontstaat beleef je vanuit het 'nu'. Een herinnering kan niets bewijzen evenals dat je niet kunt bewijzen dat de wereld bestaat, alleen hoe en dat je deze waarneemt vanuit de betekenis die je deze geeft.

## **Er bestaan objecten buiten mij – is dit niet bewezen door het feit dat we beide dezelfde zee zien?**

Wellicht zien we hetzelfde, maar de ervaring van objecten is anders. We zien dezelfde zee, ik wordt er rustig van en jij onrustig, welke zee is waar en hoe denk je het te kunnen bewijzen. Zonder deze vraag is de zee gewoon een zee.

### **Hoe betrap ik mijn geest op bezighouden met dualiteit?**

De geest is altijd dualistisch en hoeft niet betrappt te worden op iets wat is.

### **Hoe kan ik de Eenheid - die ik ben - ervaren?**

Zodra je het onderscheid kunt maken waar dualiteit aanwezig is vanuit non-duaal perspectief en dus gewoon bewustzijn bent, dan ervaar je eenheid. Verlies de focus en vindt het grote 'niets'.

### **Hoe kom ik voorbij het intellectuele?**

Je bent er al aan voorbij, alleen kan het zijn dat je dit nog niet beseft

### **Hoe kan ik het lijden laten stoppen?**

Door het pijnpunt waar je lijdt objectief te bekijken en te realiseren pijn niet meer is dan de lading geven aan het aspect waar de pijn op ligt. Het is een identificatie die je aan een gedachte hebt gegeven en tot stand houdt. Pijn of lijden is, net als angst, een product van het verstand. Trouwens, je hebt pijn niet nodig als teken dat je bestaat.

### **Hoe kan het relatieve me tot het absolute leiden?**

De bron van alles is absoluut, dus ook van het relatieve. Alles in de wereld is relatief, dus ook 'de weg naar het absolute'. Je stapt nooit buiten het 'absolute'.

### **Hoe kan de wereld niet bestaan - ik heb me net pijn gedaan!**

De wereld is geen illusie, maar relatief. Het ontkennen van het bestaan van de wereld heeft geen functie. Lichamelijke pijn is niet te ontkennen of te onderdrukken. Wanneer jij je pijn doet is dat wat er op dat moment plaatsvindt. Stel jezelf de vraag: "Heeft er IEMAND pijn? Of is er alleen pijn, waar vervolgens een persoon omheen wordt verzonnen?"

### **Hoe kom ik voorbij het conceptueel niveau, en hoe leef ik het?**

Je bent er al aan voorbij, dus je leeft het al.

### **Hoe voorkom ik dat ik niet steeds wordt teruggezogen in het verhaal?**

Teruggaan naar het moment waar je beseftte dat het een verhaal is, niet een waarheid, dus een interpretatie. Soms moet je een hoofdstuk meer dan één keer lezen voordat hetgeen geschreven is, zijn landingsplaats vindt in de interpretatie die je eraan hebt gegeven.

### **Hoe stop ik al mijn gedachten?**

Overgave aan het bewustzijn. Volledige focus op de stille kracht van het niets... Waaruit alles al blijkt te zijn.

### **Hoe haal je subject en object uit elkaar?**

Objecten en subjecten hebben dezelfde bron. Het idee dat het afgescheiden is van elkaar is een - door 'de mind' gecreëerde - illusie.

### **Hoe kan het dat ik de Eenheid ben en mezelf toch ervaar als een persoon?**

Zolang je de eenheid niet ziet, (h)erkend of omarmt ervaar je het leven vanuit het perspectief van de persoon. Waar het bewustzijn slaapt, regeert het verstand.

### **Waarom is het verlies van het gevoel dat je 'dingen doet' nog steeds een subtiele identificatie?**

Je kan niet om identificatie heen, het is deel van je functioneren. Wanneer je doorziet dat je in essentie niets doet, betekent dit niet het einde van identificatie. Het gevoel blijft. Het geloof erin kan vervallen.

### **Hoe kan zelfrealisatie mij helpen?**

Zelfrealisatie helpt jou op zich niet, er is geen 'ik' dus ook geen 'mij' of 'mijn'. Dus zonder 'ik', 'mij' of 'mijn', is zelfrealisatie het resultaat, of eigenlijk het gevolg van het losgesneden zijn van hetgeen je gelooft dat je er nu nog aan vastzit.

### **Ik merk dat ik nergens meer om geef. Is dit normaal?**

Jouw persoon kan Non-dualiteit gebruiken als afweermiddel tegen nare gebeurtenissen en ervaringen. Dit is wat veel mensen ervaren wanneer deze 'verwijzing' begint te integreren en is niet abnormaal.

### **Ik wordt voor de gek gehouden door mijn geheugen. Hoe vermijd ik dit?**

Het verstand is slinks en gewend aan het verstandelijk lijden. Indien het lijden op lijkt te lossen, zal het uithalen om de controle terug te krijgen en onrealistische scripts te schrijven om de 'gekke' tot stand te houden.

### **Ik had 'het' voor een week lang volledig door, maar toen verloor ik het! Hoe krijg ik het terug?**

Ja zo werkt dat hé!? Je ervaart iets, het voelt goed, je probeert het vast te houden (vanuit angst het te verliezen), verliest het dus ook en zoekt het opnieuw. Het gaat erom dat je er ook al bent zonder piekervaring en niet naarstig op zoek gaat naar een methode om het ego, de persoon, weer te voeden.

### **Ik heb al tientallen jaren gemediteerd. Helpt dit niet?**

Het helpt zeker wel, maar ik vraag mij af waarom je nu tien jaar verder bent en deze vraag nog zou stellen. Niets geeft garantie gezien het van de benadering, of het proces van 'de zoeker' afhangt. Goed of fout mediteren bestaat niet. Elke activiteit waarin je jezelf kunt verliezen is een activiteit die groei bewustzijn realiseert. Meditatie is niet het enige middel.

**Ik weet dat 'ik' de Waarnemer ben. Toch zie ik jou en jij mij. Wie van ons is de échte Waarnemer.**

Ik neem waar, jij neemt waar, we hebben waargenomen. Zonder jou kan ik mijzelf niet objectief zien... Ik kan namelijk wel met mijn ogen kijken, maar mijn ogen zien zichzelf niet.

**Ik weet dat er geen 'mij' is, maar hoe realiseer ik dat?**

Je kunt jezelf beter afvragen hoe het komt dat je denkt dat je dit weet. Mar goed, wat er niet is kun je ook niet realiseren.

**Ik weet dat ik niets anders ben dan Eenheid maar heb nog geen radicale, levensveranderende ervaringen gehad waar veel over geschreven wordt. Maakt dit wat uit?**

Iets wat je niet kent kun je nergens mee vergelijken. Soms is iets er gewoon, zonder toeters of bellen, het laatste puzzelstukje is gevallen zonder dat je er notie van hebt genomen. Maar goed ook, want anders ga je op zoek naar een shot verlichting zoals een junk verlangt naar zijn eerstvolgende shot heroïne.. Als je werkelijk eenheid ervaart is ook de vraag over een radicale, levensveranderende ervaring ook overbodig... Want wie stelt deze vraag?

**Ik realiseer me dat ik het Zelf ben. Maar hoe zorg ik ervoor dat ik dat niet vergeet.**

In de wereld van zangtechniek zou men dit stem geheugen noemen... Als een zanger(es) eenmaal weet hoe een bepaalde noot met zijn stem kan zingen, dan wordt dit opgeslagen in de stem en het geheugen. Hij/zij hoeft er niet meer op te oefenen, de rest van zijn leven kan hij/zij gillend wakker worden en die ene noot eruit gooien... bij wijs van spreken. Vergeten is onmogelijk.

**Ik realiseer dat het verlangen naar verlichting mij nog steeds de illusie van een persoonlijk zelf voorschotellet. Hoe kom ik van deze illusie af?**

Je komt helaas nooit van jezelf af. Jouw 'Zelf' is ook onderdeel van het al. Het verlangen komt eerder uit de persoon, maar fijn dat deze óók naar verlichting verlangt! Het gaat juist om het 'exposen', dus ontmaskeren van de persoonlijke zelf om er op deze wijze los van te komen en het objectief te laten zijn.

**Ik zie jou en jij ziet mij. Hoe kan deze 'leer' iets anders zeggen?**

Er is alleen de Eenheid. De waarneming van beide kanten heeft dezelfde bron. Alles wordt door hetzelfde oog gezien, maar het oog kan zichzelf niet zien. Waarnemen, perceptie en interpretatie vanuit 'de persoon', moet je niet over het hoofd zien.

**Er is mij verteld om te stoppen met het lezen van spirituele boeken. Betekent dat ik hierdoor dichterbij kom?**

Goed advies! Deze boeken vertroebelen of verhelderen misschien een beetje, maar leren niet het onderscheid te maken tussen werkelijk bewustzijn en 'de persoon'. Vaak is het eerder voer voor 'het spirituele verstand', dus 'de persoon'. Jouw gedachten veranderen in deze vaak alleen van context, niet van inhoud... Een roze bril op zetten verandert alleen de kleur waarmee je naar iets kijkt en sommige aspecten worden nu eenmaal lichter en leuker als je ze roze maakt, of zo iets.

**Ik heb gehoord dat het besef van 'verlichting' alleen voor de 'on-verlichten' beschikbaar is. Wat betekent dit?**

Je bent altijd al verlicht geweest, dit is het waarlijke besef indien je in termen van verlicht zijn zou willen blijven denken... Want als je het beseft, dan is het een gedachte en een gedachte komt uit het.... precies! Verlichting discrimineert niet en ligt binnen ons allen.

**Als Eenheid mijn ware natuur is en alle dingen uit Eenheid bestaan, waarom kan ik dan niet zien wat jij ziet?**

Eenheid neemt alles waar en is hetgeen wat waargenomen wordt. Jouw stukje waarneming wordt belemmerd door je 'mind'. Kinderen zouden -bijvoorbeeld- deze vraag niet eens kunnen bedenken. Eenheid heeft zijn beperkte manifestaties nodig om te kunnen bestaan.

**Als er alleen Eenheid is, waarom lijkt het dan dat er een wereld is vol mensen, dieren en dingen?**

Dualiteit is nodig voor Eenheid om te kunnen bestaan. Het ene kan niet zonder het tweede. Er is geen warm zonder koud, er is geen wit zonder zwart, er is geen pijn zonder pijnloosheid etc.

**Als alles Eenheid is, waarom voel ik dat dan niet?**

Je ware natuur gaat buiten je zintuigen om. De Eenheid is geen ervaring maar allesomvattend. Je kunt het dus ook niet voelen, gevoel heeft vaak een trigger in het verstand.

**Als ik verlicht raak, zal ik dan altijd vrolijk zijn?**

Vrolijk is een verstandelijke staat van zijn en staat niet gelijk aan verlichting. Je doorziet wel alles en dat kan je vrolijk maken. ;-)

**Als ik het gevoel van controle verlies, zal ik dan geen schuldgevoel meer hebben?**

Schuldgevoel zul je nooit verliezen. Het maakt immers deel uit van de menselijke waarneming van de wereld. Je kunt wel doorzien dat er geen schuldige is. Het gevoel van controle wordt transparant.

**Oké. Ik realiseer Eenheid, maar mijn familie, vrienden en collega's dan?**

Daar verandert niets aan. Eenheid kun je met iedereen en overal ervaren, dus ook jouw naasten. Wellicht dat zij jou net iets anders waarnemen gezien jij nu anders waarneemt. Je kunt altijd in de persoon stappen voor sociale interactie en weer terug in het verlichte stappen.

### **Betekent 'verlicht zijn' ook meteen dat je les moet geven?**

Verlicht zijn staat niet gelijk aan het les moeten geven. Ervaring of ervaren is ook een leermeester. Het is een mooi streven jouw 'verlicht zijn' delen in de vorm van onderwijs, maar het is niet altijd een volgende stap.

### **Wanneer iemand 'les geeft', betekent dat ook dat hij/zij verlicht is?**

Eerder schreef ik dat je al verlicht bent, het gaat om de zelfrealisatie om dit de ervaren. Het is onze natuurlijke staat van zijn. Iedereen die lesgeeft dus ook, maar dat houdt niet in dat deze persoon zelf gerealiseerd is. De kans is echter wel dat er les gegeven wordt vanuit de persoon i.p.v de het zelf gerealiseerde en het 'Zelf'.

### **Is de Eenheid zoets als energie en het heelal?**

ALLES is energie en energie is in alles aanwezig. Ons één zijn kent geen beperking gezien energie oneindig is.

### **Bestaat er reïncarnatie?**

Puur vanuit het perspectief van Non-dualiteit zou mijn antwoord zijn... Energie kan van vorm veranderen, dit gebeurt ook na het sterven en vóór de geboorte van het fysieke lichaam. De energie die dan overblijft zou dus wederom van vorm kunnen veranderen. Als dit wederom een fysiek lichaam is, kun je dit zien als of reïncarnatie noemen.

### **Veel mensen praten over een doener. Hoe kan ik dit 'doenerschap' loslaten?**

Je kunt niets loslaten. Het laat vanzelf los, of niet. Het idee dat je er controle over hebt houdt het loslaten vast.

### **Mijn guru vertelde me dat ik verlicht ben, maar ik voel me niet zo.**

Ik heb het nu al een paar keer eerder aangegeven: je bent al verlicht. Laat het gewoon zijn, zonder in 'de persoon' te duiken en een referentiekader te zoeken of te creëren.

### **Sommige leraren zeggen dat oefeningen helpen; terwijl andere zeggen dat het pijn doet.**

#### **Wat is waar?**

Oefeningen kunnen je helpen. Voor sommige mensen is het nodig om het direct te voelen. Of eerst 'pijn' te ervaren alvorens men kan loslaten. Er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden of lijden.

### **Er zijn heel veel mensen die lijden. Hoe kan Non-dualiteit zeggen dat het niets uitmaakt.**



Non-dualiteit zegt niets. Het is de verwijzing naar de bron van alles en iedereen. Alles gebeurt omdat het niet anders kan. 'Niets uitmaken' is een oordeel over een gebeurtenis, geproduceerd door onze denkkeest.

### **Wat zijn de karaktereigenschappen van een verlicht persoon?**

Hoe kan men karaktereigenschappen hebben als men los van de persoon is mét die eigenschappen. Je kunt als verlicht persoon in het gecreëerde karakter stappen en deze heeft waarneembare eigenschappen.

### **Wat heeft dit allemaal met Liefde te maken?**

Eenheid en/of verlicht zijn is een expressie van liefde in haar meest pure vorm.

### **Wat gebeurt er na de dood?**

Deze vraag heeft een beetje hetzelfde antwoord als de vraag m.b.t reïncarnatie. De vorm verandert, het lichaam blijft achter.

### **Wat is de ultieme waarheid.**

Jouw ware natuur, zonder hechtingen met een bron in het verstand.

### **Wat is de waarnemer?**

Eenheid is de waarnemer die zich manifesteert als hetgeen wat waargenomen wordt.

### **Wat zorgt ervoor dat ik me nog steeds verbonden voel?**

De context is wellicht veranderd, maar de inhoud is nog steeds gehecht aan de persoon. Het volledige onderscheidingsvermogen is nog niet volledig gerealiseerd.

### **Wat moet ik vinden in een leraar?**

Je móet niets. Een leraar kan je wel verwijzen naar de natuurlijke staat, de éénheid, het verlicht zijn die je eigenlijk dus al bent. Het is maatwerk. Je kunt je afvragen of een gekozen leraar jou daadwerkelijk los van al jouw persoon/belemmeringen trekt, of dat deze alleen jou alleen in de suggestie van het los zijn bevestigt...

---

---

Ik hoop dat je flink aan het denken en overwegen bent gezet. Dit boek is maar een vingerwijzing. Wil je meer weten of heb je vragen?

Website: [steviehogendoorn.nl](http://steviehogendoorn.nl)

Email: [info@steviehogendoorn.nl](mailto:info@steviehogendoorn.nl)

Hartelijke groet,

Stevie

PS: Leuk als je nog even laat weten wat je van dit e-boek vond.