



Verder praten over
bewustzijn

Interview met Paul Smit over non-dualiteit

Praten over bewustzijn luidt de titel van het boek waarin Paul Smit en Patrick Kicken vrijuit spreken over de gevolgen van non-dualiteit voor de dagelijkse gang van zaken, ook wel het leven genoemd. Vanuit de wetenschap dat jij en ik een rol spelen, hoe ga je dan om met relaties, emoties, liefde, seks, geld, stress en de dood?

Auteur: **Frans Vermeulen**

Als tiener was Smit al geïnteresseerd in filosofie en studeerde hij af op de evolutie van het menselijk bewustzijn. "Dat was mijn waarheid totdat ik het boek *Wie zoekt zal niet vinden* van Ram Tzu, alias Wayne Liquorman, tegen het lijf liep. Ik heb het boek direct gelezen, in bad, en aldoor moest ik huilen. Dat ik dacht: 'Hier is iets gaande... Wat is dit?' Ik kwam erachter dat zijn leraar, Ramesh S. Balsekar, het boek *Bewustzijn spreekt* had geschreven en dat boek werd mijn bijbel voor anderhalf jaar. Dat was het begin."

En toen ging het van kwaad tot erger ...

"In het begin, bij mij en bij anderen, is er verwarring. Mijn hele wereld werd op zijn kop gezet; alles waarin ik geloofde bleek niet waar. Het is fascinerend, maar ook raar, om te beseffen dat de dingen die ik doe, simpelweg gebeuren. Maar het lijkt levensecht, alsof ik het doe. Wij denken nu allebei dat wij ervoor gekozen hebben om een interview te doen. Tegelijkertijd is er het besef dat ik jou ook ben. Dat wij eigenlijk tegen onszelf zitten te praten. En dat het gewoon gebeurt. Tijdens het proces van ontwaken is er veel verwarring, komen oude pijnlijke naar boven enzovoort. Met dat proces heb ik mij anderhalf jaar lang heel intensief beziggehouden. En toen ik op enig moment tijdens een bijeenkomst van Tony Parsons elke vraag die gesteld werd kon beantwoorden, dacht ik: 'Het is klaar. Ik weet het nu rationeel; ik zie het wel.' En toen vond die verschuiving plaats. Toen ik stopte met zoeken toen vond het plaats. En dan zeggen anderen: dan stop ik ook met zoeken, maar zo werkt het natuurlijk niet."

Je zegt: toen ik stopte met zoeken. Waar was je dan naar op zoek?

"Ik was op zoek naar een doel in de toekomst. Zo van: als ik eenmaal dat heb; als ik dat heb bereikt; als ik zo ver ben; als ik dat begrijp... dan zal het goed genoeg zijn. Zo heb ik mijn hele leven geleefd. Ik moest een carrière, een grote auto, mezelf spiritueel ontwikkelen. Op een gegeven moment hoorde ik over verlichting en dacht het ego: 'Zó! Dat wil ik ook.' Ik deed er alles aan om verlichting te bereiken totdat ik inzag dat alles waar ik naar zocht er al is. Jij en ik zijn al dat bewustzijn en elk moment is al helemaal oké. De stemmen in het hoofd, ik noem die de Muppets, creëren het idee dat je nog niet verlicht bent. Maar toen dat besef er was, was verlichting er automatisch. De ironie van het bereiken van verlichting is dat je erachter komt dat het er altijd al was."

Het leven is een grote grap

Dat is de grote grap.

"Het is een heel grote grap. Men zegt ook wel: God speelt verstoppertje met zichzelf. Dat is een mooie vergelijking."

Maar als je dat zegt is er toch gelijk twee?

"Er is maar één bewustzijn dat alles doet. In het universum creëert het bewustzijn miljarden vormen. Het is een spel waarbij het speelt en doet alsof het miljarden is. Toch het is allemaal gemaakt van een en hetzelfde spul, dezelfde kosmische klei."

Dus daar waar het in feite twee lijkt, is het één?

"Het is *alsof* jij en ik twee verschillende personen zijn. En het lijkt ook nog eens alsof jij en ik onszelf besturen. Maar dat is niet zo. Volgens non-dualiteit zijn wij één en de-

zelfde energie, en die energie is simpelweg in beweging. Dus alles is altijd precies zoals het moet zijn."

Alles persoonlijk maken

Er is de tegenstelling 'Ik doe alles' versus 'Ik word gedaan'. Jij zegt dat jij en ik worden bestuurd door een wezen dat vele malen intelligenter is dan wijzelf. Wie of wat is dat?

"Dat is beeldspraak natuurlijk. Kijk, er is een bewustzijn dat vormen aanneemt en een spel speelt. Het is als het ware één oceaan die door middel van golven in beweging komt. Stel dat zo'n golf een ego heeft, net als wij mensen, dan lijkt deze afgescheiden te zijn van de oceaan. Het lijkt erop alsof het er zelf voor kiest hoe het zich beweegt. Mijn afgescheiden persoon heeft de behoefte een bepaald zelfbeeld in stand te houden. Dus als jij iets zegt dat mij raakt, dan maak ik dat direct persoonlijk. Vanuit de identificatie met het ego zal ik dan iets over jou zeggen, of bij een ander steun zoeken. Op die manier komt er een heel circus op gang, alleen maar vanuit het idee dat ik dat ego ben."

Dat is in feite alles persoonlijk maken.

"Ja, zodra ik denk: 'Ik ben een afgescheiden individu.' En als ik dat idee werkelijk geloof, dan begint het persoonlijk maken, het ophouden van een zelfbeeld, het bezig zijn met een imago, het bewijzen dat ik goed genoeg ben. Het is een spel dat je overal in onze maatschappij ziet plaatsvinden."

Het ik-je

Hoe maak ik de stap van 'mezelf als individu ervaren' naar 'ik ben bewustzijn'?

"Dat kun je niet zelf. Bewustzijn bestuurt alles, ook ieder mens. Bewustzijn stuurt het proces dat jij en ik deze grap doorzien. Dat jij noch ik een individu zijn, maar dat alles dat ene bewustzijn is."

Als je dat zo zegt ben jij dus een van de uitverkorenen!

"Nee hoor, want ik besta niet. Ik ben gewoon een stukje energie dat op deze manier geprogrammeerd is. Er zijn trouwens veel meer mensen die deze grap doorzien. Maar het een is niet beter of slechter dan het andere. Ieder speelt zijn rol."

Goed, maar als ik jou en andere mensen zou vragen: ervaar je pijn? Dan is de kans groot dat jij nee zegt, 'ik identificeer mij daar niet mee of met wat er gebeurt', maar die mensen zullen waarschijnlijk volmondig ja zeggen.

"Ja, dat zie je ook wel. Als daar wat mee gebeurt, bijvoorbeeld hun imago krijgt een deukje, of er is kritiek, dan is er identificatie op die gedachte en het idee 'ik ben niet goed genoeg' en dus is er lijden. Ja, omdat je het gelooft."

In dat opzicht ben je niet ongelukkig dat je dat inzicht verworven hebt. Toch?

"Ik zal je eerlijk zeggen dat de mensen met

op volgende blz. 18) kom je tot de conclusie dat bewustzijn ofwel energie de werkelijkheid creëert. Ik laat in het boek zien dat bewustzijn een lichaam-geeststelsel creëert met een brein. De neurowetenschap toont aan dat een brein impulsen verwerkt en maakt dat er een 3-D wereld is. In het brein wordt de wereld pas tot leven geroepen evenals al jouw zintuiglijke ervaringen. Maar het brein zelf is natuurlijk ook een product van bewustzijn."

Dat heeft een aantal keren bij het lezen van het boek voor verwarring gezorgd. Dat je soms van buiten de droom naar binnen kijkt en andersom. Dat noem je in-

Film over non-dualiteit

Smit vertelt dat hij momenteel aan een speelfilm werkt. Uitgeverij

Samsara zal de film uitbrengen. Smit: *"Geïnterviewden en acteurs*

doen belangeloos mee omdat men een gezamenlijke passie voelt voor

non-dualiteit. De intentie is om non-dualiteit voor een grotere groep

toegankelijk te maken, dat het grijpbaar wordt. Naast de interviews

brenge acteurs situaties uit het dagelijks leven in beeld. Een voice-

over zal bij al die scènes de Muppet-gedachten becommentariëren."

Het is de planning dat de film, met de werktitel *Alles over niets*, in september 2012 in de winkels ligt.

wie ik omga en het ook doorzien, af en toe tegen elkaar zeggen: 'Ik ben zo blij dat ik het heb mogen doorzien. Het is zo'n verademing, verlichting. Het wordt lichter. Maar pijn gaat gewoon door, hoor, ook fysieke pijn, maar ook daar is geen verzet meer tegen. Dat hele drama in het hoofd, dat gepieker, de angst, de frustratie, dat komt niet meer op."

Bewustzijn

Ergens in dit hoofdstuk zeg je: de hersenen creëren een bepaalde werkelijkheid. Hoe?

"Als je verder en verder uitzoomt (zie kader,

uitzoomen, toch?

"Klopt. Dat kan verwarrend werken en soms ook niet. Tijdens bijeenkomsten breng ik soms iets ingezoomd omdat mensen het dan even kunnen pakken. Snap je? Als je het eenmaal doorziet kun je altijd uitgezoomd blijven praten zoals Tony Parsons doet. Maar iemand als Eckhart Tolle, die zoomt wel heel erg in, net zoals Ramana Maharshi deed, net zolang totdat je het snapt."

De liefde

Wat is liefde?

"Alles is liefde. Dat bewustzijn is één. En

iets wat één is kan alleen liefde zijn, want liefde is eenheid. Alleen, in dit universum waarin wij dualiteit ervaren, ervaren wij ook de tegenpolen van liefde. Wij ervaren ook ruzie en oorlog. In dit hoofdstuk gaat het vooral over de relaties. Als er op een gegeven moment liefde ontstaat tussen twee mensen, dat voelt fijn, maar dan komt het ego dat denkt: 'Dat wil ik vasthouden, dit wil ik claimen, dat moet van mij worden'. En dat werkt averechts."

Relaties

In een relatie, schrijf je ergens, ervaar ik mijn ware natuur. Dat komt niet door die ander, maar omdat ik 'even' het beperkte idee van afgescheidenheid kwijt ben. Hoe werkt dat?

"Als je verliefd bent, voel je pure eenheid. Dat is aantrekkingskracht. Als je bij die ene bent, dan zijn al die Muppets weg, ben je echt in het nu. Verliefd zijn voelt ook echt licht."

Ik heb verliefdheid ook heel vaak ervaren als onrustig. Als ik niet bij haar was, dacht ik constant aan haar en was dat voor mij veel meer de beleving van afgescheidenheid dan van eenheid.

"Dat is de tegenpool die gelijk ontstaat door het egomechanisme, door de Muppets die zeggen: 'Ik wil bij haar zijn.'"

Hoe werkt het nou precies, eenheid ervaren met een ander? Waar blijft dan het idee van afgescheidenheid?

"Met verliefdheid gaan het ik-je even op 'uit'. Ze gaat naar de achtergrond en je ervaart innerlijke rust en ontspanning. Iedereen kent het verschil tussen in die rust zitten of volledig verkrampen door controlezucht."

Het ego

Controle komt van het ego, hè?

"Ja, en dat is logisch, want het ego creëert het idee: 'Ik ben een individu met een vrije wil', dus ontstaat gelijk het idee dat ik de toekomst naar mijn hand moet zetten. En als ik gisteren iets doms heb gedaan, zegt het ego: 'Dat had je anders moeten doen'. Frustratie over gisteren sluipt naar dit moment. Dat is wat het ego doet."

Je zegt: 'Wij zijn de ontvanger van gedachten, niet de schepper'.

“Klopt. Je bent je niet bewust van de gedachte voordat die opkomt. Een gedachte plopt in je hoofd en daarna creëert het ego het idee: ‘Het is mijn gedachte’. En daarna komen de Muppets er nog eens overheen en zeggen: ‘Je had iets anders moeten denken’ of ‘kijk eens goed naar deze gedachte’. Het kan beide kanten opgaan.”

Leraren

Sommigen zeggen dat je een leraar nodig hebt om te ontwaken, en anderen zeggen van niet.

“Ah joh, dat ontwaken vindt net als alles op zoveel manieren plaats. Er is geen enkele gouden regel. Er zijn mensen die hebben helemaal geen leraar nodig; die zien het op eens. En er zijn mensen die lopen 40 jaar achter een leraar aan en die zien het nog niet.”

Patrick Kicken (de mede-auteur) zegt ergens in het boek: ‘Leraren kunnen als richtingaanwijzer fungeren’.

“Ja, net zoals een gitaarleraar jou kan leren gitaar te spelen, kan een spirituele leraar je inzichten geven.”

Vreemd genoeg, als ik het met spirituele mensen heb over het hebben van een leraar, dan gaan hun haren vaak recht overeind staan.

“Kijk, voor mij hoeft die titel leraar ook niet. Het hele leven helpt jou namelijk om te ontwaken als het zo moet zijn. Bij leraar komt al snel het beeld om de hoek van een goeroe met een baard. In India worden leraren vaak vereerd, maar in Nederland, ik ken ze bijna allemaal, zijn het hele normale jongens.”

Angsten en verlangens

De Boeddha zei ooit: verlangen is de oorzaak van alle pijn. Wat is eigenlijk de oorzaak van angst?

“Je hebt twee soorten angst: functionele en irrationele angst. Functionele angst is er omdat ik als lichaam geprogrammeerd ben om te overleven. Ze maakt dat ik bijvoorbeeld uitkijk bij het oversteken. Daarnaast creëert het ego met zijn controlezucht het idee dat hij het leven kan controleren. Daardoor ontstaat de angst voor wat er zou

kunnen gaan gebeuren. En die angst is een irrationele angst, want ik heb nul controle, dus ik hoef ook nergens bang voor te zijn.”

Ook niet voor de dood?

“Nou ja, het ego denkt: ‘Ik ben dit lichaam, met dit karakter en met deze eigenschappen, dus die denkt dat hij dood kan gaan. Dat klopt dus niet. Natuurlijk verdwijnt deze verschijningsvorm uiteindelijk, maar dat wat ik werkelijk ben kan nooit dood. Ik ben het bewustzijn waarin alles verschijnt en verdwijnt: gedachten, gevoelens, situaties, mensen, maar ook ikzelf. En dat besef dat ik het alomvattende bewustzijn ben,

INGEZOOMD	UITGEZOOMD
Ik ben een afgescheiden individu	Alles is bewustzijn
Ik kies, ik denk, ik handel	Bewustzijn doet alles
Ik ben niet goed genoeg	Alles is perfect
Ik wil dat dingen anders zijn dan dat ze nu zijn	Alles is precies zoals het moet zijn
Ik moet alles onder controle houden	Loslaten / overgave

maakt dat de angst voor de dood vervalt.”

De identificatie met het lichaam maakt plaats voor iets anders?

“Ja, geen identificatie. Je ziet dat alles simpelweg verschijnt en verdwijnt. Het is de gehechtheid die komt te vervallen en dus is er ook geen angst meer.”

Is geen identificatie zoiets als: ik heb een gedachte, maar ik ben dat niet?

“Ja, en dat geldt ook voor een lichaam. Het lijkt alsof ik dit lichaam ben, maar het wordt doorzien. Dus er is niets mis met die gedachten die opkomen, dat zijn er ongeveer 60.000 per dag. Tegelijkertijd is er het overstijgende besef dat wat hier ervaren wordt niet de werkelijkheid is, maar dat dit de droom is, een spel. Dan ga je het spel gewoon lekker spelen, maar er hangt niets meer vanaf. Dat geeft een bevrijding.”

Medelijden

Als je kijkt naar de betekenis van het woord, dan staat er: samen met een ander lijden. Kan dat eigenlijk wel? ‘Er is geen ander’, zegt non-dualiteit...

“Sommigen gaan volledig mee in het drama van een ander, en denken: ‘Wanneer ik heel veel medelijden toon, voelt die ander zich beter. Dat verandert op het moment dat je niet meer meegaat in het drama. Het drama mag nog steeds verteld worden, en daarna ontstaat er weer stilte. Op een gegeven mo-

ker geïdentificeerd dan de ander. Binnen de droom zie je gradaties. Grote ego's of kleine, uiteindelijk is het een uitingsvorm van bewustzijn. Er is ook niemand die ervoor kiest om een groot ego te hebben. Als wij konden kiezen, zouden we allemaal het ego weggooien want dat is veel fijner.”

Hoe is het ego ontstaan?

“Het ego begint bij een kind als het tweeënhalft is, dan ontwikkelt zich het langetermijngeheugen en begint de projectie naar toekomst en verleden. Na tweeënhalft jaar zegt het ik-je: ‘Dankjewel, ik neem vanaf hier het stokje over.’”

De dood

Je bent totaal niet meer bang voor de dood, schrijf je. Hoe ervaar je dat?

“Doordat de perfectie van het universum wordt doorzien, en alles wat daarin gebeurt, zie ik ook dat alles gaat zoals het gaat. Ik kan nooit dood, alleen deze verschijningsvorm verdwijnt. Zelfs het moment waarop ik zal sterven heb ik helemaal niets over te zeggen. Dat wordt allemaal volledig geregeld en dat kan nooit anders zijn. Die twee elementen maken dat die angst niet meer opkomt. Dat is bevrijdend ook.”

Vreemdgaan

Vreemdgaan ligt supergevoelig bij mensen. Zou je ook kunnen zeggen: relaties liggen supergevoelig bij mensen?

“Ja, wij hebben natuurlijk een maatschappij gecreëerd waarin wij het begrip relaties waarde hebben toegekend, we hebben daar allemaal geconditioneerde patronen op losgelaten: zo hoort het, zo moet het, je kunt maar liefde voelen voor één persoon, maar als je naar de realiteit kijkt, de dagelijkse ervaring, de statistieken, dan zit het gewoon anders in elkaar. Er komen in je leven vele mensen op je pad, met de een loop je een kort stukje, met de ander een lang stukje, iedere vorm van relatie is weer uniek. De band die ik met jou heb is uniek, een vorm waarbij bewustzijn met zichzelf interacteert. Zo heb ik dat ook met vrienden, collega's. Op het moment dat wij er een label op willen plakken of het willen controleren, dan gaat het mis. Hetzelfde als ik nu zeg: ‘Je hebt nu een interview met mij gehad, maar het doet me wel pijn als je nu ook anderen gaat

interviewen. Dan zou je me echt teleurstellen. Dat zou nergens op slaan, maar we doen dat in de liefde wel.”

Complimenten

Wie geeft een compliment en wie ontvangt het?

“Het is allemaal een en hetzelfde bewustzijn, dat creëert vormpjes die het met elkaar laat spelen. Ik leg het wel eens als volgt uit. Als mijn zoontje met Lego speelt, dan creëert hij alles, de hele Lego-stad, én hij bestuurt alles. Maar als we in zo'n Lego-poppetje een ego zetten, dan denkt dat poppetje: ‘Ja, ik kies ervoor om brandweerman te zijn’, omdat het niet beseft dat het wordt bestuurd door één en hetzelfde bewustzijn.”

Pure non-dualiteit gaat er vanuit dat ik alles gemaakt heb. Ik als ego heb het hele universum gemaakt. Alles is dus mijn projectie. Kun je daar iets mee?

“Ja, maar dan moeten we wel oppassen met definities. Het bewustzijn dat wij zijn, het alomvattende, dat is de schepper van alles. Dat is ook 100% vrij. Ik kan ook zeggen: ‘Ik ben Paul Smit, ik besta niet en ik heb helemaal geen vrije wil, dus ik ben 0% vrij’. Maar als ik besef dat ik het alomvattende bewustzijn ben, waarin ook Paul Smit verschijnt, dan zie ik: ik ben de vrijheid zelve. Dan ervaar ik een holografisch universum waarin allerlei ervaringen opkomen en verdwijnen.”

De award race

We hebben net het hele circus achter de rug van de Televisiering. Ik zeg wel eens tegen mijn kinderen: ‘Deze hele maatschappij is gebaseerd op straffen en belonen’. Hoe kijk jij daar tegenaan?

“Met mijn bedrijfstrainingen heb ik het hier ook over. Dan leg ik uit dat straffen en belonen de meest primaire delen van ons brein triggert, namelijk de *nucleus accumbens* en de *insula*, ofwel het belonings- en het pijnstelsel. En daarmee proberen managers medewerkers in beweging te krijgen. Dat is niet motiveren, maar manipuleren. Hoe ik jou nu echt in beweging kan krijgen? Dat is alleen maar als ik jou laat zijn wie je bent. Dus als ik ga kijken: wat is jouw passie? Wat drijft jou? Waar hou je van? Waar voel je liefde voor? Waar word je gemotiveerd van? En als ik je daar in stimuleer om dat te

ontplooiën, dan kom je in beweging zonder dat ik daar iets voor hoef te doen.”

Acceptatie

Het piekerverstand, ofwel de Muppets in je hoofd, komt nooit tot acceptatie van iets. Door te zien dat alles precies is zoals het moet zijn, volgt acceptatie. Is het niet eerder andersom?

“Nee. Op het moment dat jij tegen mij zegt: Paul, ik accepteer jou zoals je bent, dan zeg je eigenlijk: zoals jij bent daar ben ik het niet helemaal mee eens. Maar oké, ik zet mij daar overheen. Dus je kunt nooit iets accepteren. Als mensen benoemen dat ze iets willen accepteren, is er al verzet. Dus het ik-je kan werkelijk helemaal niets doen. Dat besef maakt dat er automatisch acceptatie is.”

Verslaving

Verslaving is het ego dat bezig is pijn te vermijden en plezier te zoeken. Hier spreek je ook over in- en uitzoomen. Hoe zoom je uit en zorg je ervoor dat het geen trucje is van het ego?

“Jij kunt als mens er niet voor zorgen om uit te zoomen. Als wij daar voor konden kiezen zouden wij het altijd doen. Dat voelt bevrijdend. Het draait puur en alleen, die hele non-dualiteit, om het ene inzicht waar Ramana Maharshi over sprak: WIE BEN JE? Die vraag. En als je erachter komt dat je niet dit vezetje bent met de naam Frans, maar dat je het alomvattende bewustzijn bent waarin die Frans een verschijning is, dan vindt die verschuiving plaats van ingezoomd, van ik ben Frans Vermeulen, ik moet de boel zien te controleren en ik moet bewijzen dat ik goed genoeg ben, naar alles is bewustzijn en in dat bewustzijn verschijnt een Paul en een Frans en alles gaat zoals het gaat. Dat inzicht maakt dat het uitzoomen er automatisch is. En dat is echt een inzicht en kan nooit een trucje of een methode zijn.”

Compensatiegedrag

Dat lijkt typisch gedrag van het ego. Komt dat voort uit schuldgevoelens?

“Ook. Absoluut. Als jij iets hebt gedaan waarvan jij denkt: o shit, had ik niet mogen doen, dat is mijn schuld, laat ik mij nu extra *pleasend* opstellen, of laat ik het de ander nu naar de zin maken, of laat ik mij nog maar een extra keer bewijzen. Dan krijg je dit soort gedrag.”

Gods wil

Kan dualiteit Gods wil zijn als hij singulariteit vertegenwoordigt?

“In de Upanishads staat dat God zich een beetje verveelde en dacht: ‘Oké, ik ben eenheid, ik ben liefde, ik ben alles, ik ben oneindig, maar ik wil dat ook ervaren. Ik kan pas ervaren dat het warm is als er ook iets is dat koud is, dus ik moet iets in het leven roepen wat mijn tegenstellingen eraart’. Alleen dacht God ook op dat moment: ‘Ik ben dit alles, dus er kan niet iets zijn dat ik niet ben. Maar ik kan wel doen alsof ik iets anders ben.’ En vandaar ook dat dit hier alsof is, dat dit hele universum een droom is. Het is een holografische projectie waarin het doe-alsof-spelletje plaatsvindt. Hoewel het voor ons lijkt alsof wij hier leven in een totaal duaal universum waarin tijd en ruimte aanwezig zijn, waarin we denken dat we een individu zijn met een vrije wil, dat is onze ervaring, verwijst non-dualiteit naar dat ene. Non-dualiteit zegt: ‘Het is een droom, een spel waarin bewustzijn een spelletje speelt. Als jij beseft dat jij het ene bewustzijn bent dat hier een spel speelt, dan wordt het leven op een heel andere manier ervaren dan dat je werkelijk gezangen zit.’”

Dingen van vroeger

Hier schrijf je over zelfonderzoek, dat je in aanraking komt met een idee, het idee dat je bewustzijn bent. Dat is het proces dat ontwaken heet.

“Iedereen wordt een leven lang geconditioneerd met het idee: ik ben dat ik-je. Dat wordt in deze samenleving verheerlijkt in elke videoclip en commercial. Alles draait om de ik-jes. Op het moment dat je dat doorziet, gaat je hele conditionering van 20, 30, 40 jaar op z'n kop. Tony Parsons noemt dat zo mooi: ‘Er is eerst ontwaken, dan verlichting’. Omdat het lichaam-geeststelsel dat nieuwe inzicht moet integreren en omdat alles op z'n kop wordt gezet. Daarna

trekt de mist langzaam op. Het is nooit iets wat in een flits gebeurt. Dat is onmogelijk.”

Corrigeren

Welke rol speelt het lichaam bij het al dan niet ontwaken?

“Dat kan van alles zijn. Daar is niet één antwoord op te geven. Ik zie vaak dat mensen die ziek zijn geweest of een grote crisis hebben meegemaakt sneller ontwaken dan mensen die volledig in de *rat race* meerenen en zich voeden met prikkels. Niemand die het lastiger heeft om te ontwaken dan BN'ers. Die hebben zo'n gedachtewereld gecreëerd: ik ben mijn fanclub, ik ben mijn tv-programma, ik ben mijn miljoenen. Maar mensen die een kind verliezen, hun partner wegloupt, failliet gaan, ontwaken soms in *no time*. Die hebben niets meer om te verdedigen. Dat is een groot verschil.”

Hooggevoeligheid

Hooggevoeligheid omschrijf je als de gevoeligheid voor sferen en het aanvoelen van energie. Wie voelt dan wat?

“Uiteindelijk is dat bewustzijn en dat creëert, zeker in deze tijd, steeds meer lichaam-geestssystemen, kinderen die gevoeliger zijn. Die gevoeligheid maakt dat wij op een andere manier functioneren. Onder de mensen die ontwaken zitten heel veel gevoelige mensen. Blijkbaar hangt met die gevoeligheid inzicht en wijsheid samen. Wil ik weer geen formule van maken, maar dat is wat mij opvalt.”

Je bent wat er gebeurt

'Je bent wat er gebeurt' stel je gelijk aan 'ik ben bewustzijn' stel je gelijk aan 'het accepteren van alles wat er gebeurt'. Dat klinkt heel erg Zen.

“Ja, maar Zen is natuurlijk een direct afgeleide van non-dualiteit. Alan Watts bijvoorbeeld vind ik fantastisch.”

Geld

Jij stelt: ontkennen dat ik besta als ego is

hetzelfde als uitgezoomd zijn, het totaal overziend waardoor het lijden, verzet en gehechtheid vervallen. Dat is verlichting. Daar kan geen geld tegenop.

“Het grappige is wanneer mensen bijvoorbeeld een auto kopen, zij zich heel even verlicht voelen. Dat komt omdat ze denken dat het goede gevoel ontstaat door de aankoop. Dat is onjuist. Dat goede gevoel ontstaat alleen maar omdat op dat moment de Muppets even hun mond houden. Alleen, na drie dagen is de prikkel van die auto weg en dan ga je weer op zoek naar de volgende. Uiteindelijk leven de meeste mensen vanuit bevrediging en niet vanuit bevrijding.”

Mediteren

Sommigen denken dat ze door mediteren verlicht kunnen raken. Jij zegt: ik ben al verlicht als ik alles accepteer zoals het is. Dan stopt het gepieker en ga ik volledig in alles op, of dit nu seks is, lezen, sport of wat dan ook.

“Precies. Het wegvallen van het ik-je merk je bijvoorbeeld als je ergens in opgaat. Maar als het ego het mediteren gebruikt om verlicht te raken, dan houd je de illusie in stand dat je nog steeds niet verlicht bent. Wij zijn verlichting, maar door het ik-idee ontstaat er een verkramping waardoor wij het niet op die manier beleven.”

Geen verzet

Je zegt dat ik niet kan kiezen om gelukkig te zijn. Goed, als je dat stelt is dat dan niet ook een keuze?

“Neen. Kijk, als wij er voor zouden kunnen kiezen om gelukkig te zijn, dan waren er nu 7 miljard mensen op deze planeet intens gelukkig. Blijkbaar zit dat anders. Dus je kunt er ook niet voor kiezen om ongelukkig te zijn. Kortom, je hebt geen enkele keuze. Op het moment dat je denkt dat jij ervoor kan kiezen, of dat je zelfs verantwoordelijk bent voor hoe jij je voelt, dan begint die innerlijke strijd. Dat als jij je gelukkig voelt, dan gaat het egomechanisme al ratelen: hoe houd ik dit zolang mogelijk vast, hoe kan ik dit reproduceren? Op het moment dat jij je ongelukkig voelt, dan gaat de alarmbel: waarom ben ik ongelukkig? Wat moet ik doen? Hoe lang zal dit nog duren? Hoe harder die mentale strijd woedt, des te meer

verkramping is er, des te ongelukkiger jij je voelt. Het draait dus om het hele opgeven qua verlangens en angsten.”

Het totale opgeven van verzet.

“Ja. Nu is dat niet iets wat je zelf kunt doen;

bellen rinkelen. Je ziet in deze consumptie-maatschappij een *rat race* ontstaan, waarbij mensen massaal op zoek zijn naar bevrediging, naar kortstondig genot. Boeddha zei ook: ‘De kunst is kortstondig genot om te

degelijk de ervaring van al die tegenpolen. Daar is geen waarheid in te vinden.”

Het NU

Je zegt ergens: het ego en tijd spelen samen een spelletje. Kun je dat uitleggen?

“Kijk, het is altijd nu, waar jij je ook bevindt. Als je aan de toekomst denkt of aan het verleden, dan doe je dat nog steeds op dit moment. Het ego, dat denkt dat het de controle heeft over het leven, gebruikt tijd om projecties te maken. Het ego gaat nu al denken over een afspraak van morgen: ‘Dat is zo'n vervelende man’. Het ego gebruikt dan de tijd om nieuwe projecties en ideeën te lanceren met het idee dat ik nu invloed heb op wat er morgen zal gaan gebeuren. Het ego doet dat ook richting het verleden. Daardoor bouw je uit het verleden een gigantische rugzak op met vastgeroeste emoties, overtuigingen en angsten die je nog meeslept op dit moment. De bevrijding vindt plaats als je ziet dat alles in je leven helemaal goed is gegaan, het nooit anders had kunnen zijn. Het leven is een geheel verzorgde reis; je hoeft je nergens druk om te maken want het gaat allemaal vanzelf.”

Als ik de verlichte leraren lees of hoor dan spreken ze over de ervaring dat ze totaal doorzien hebben dat dit een illusie is, vanuit de ervaring. Ze hebben het over een weten dat niet rationeel is, niet verstandelijk begrepen, maar werkelijk ervaren.

“Ja, en dat gaat echt het verstand voorbij. Er komt een punt dat het brein als het ware gaat kraken. Neem bijvoorbeeld de zin: ‘Het waarnemen wat wij zijn, kan niet worden waargenomen’. Daaruit volgt dat je alleen kunt verwijzen naar wat we werkelijk zijn. Op zo'n zin gaan mensen soms een beetje stuk. Want het verstand kan hier niet bij, dus de bevrijding ontstaat zodra het verstand het opgeeft. Zodra het verstand stopt met zoeken, met conceptualiseren. Dan ontstaat het inzicht. Maar er gaat altijd eerst een grote zoektocht aan vooraf, voordat je erachter komt dat er niets te zoeken valt.”

Interessant vind ik ook de zin in het hoofdstuk 'Het NU': Non-dualiteit is een verzameling concepten en niet de waarheid.

“Ja, het verwijst naar dat het geen twee is. Dat is het hoofdconcept. Er is geen twee. En het verwijst dus naar het ene. Het is écht een verwijzing. Het is geen kant-en-klare doos met regels en methoden.”

Wat is non-dualiteit / advaita?

Non-dualiteit ofwel advaita betekent geen-twee. Waar het naar verwijst is dat alles één energie is. Als universum neemt deze energie miljarden vormen aan, waaronder ook de vorm van mensen. Veel mensen denken dat ze een individu zijn met een vrije wil die het leven in goede banen moet zien te leiden. Dit idee zorgt ervoor dat we leven met angst, frustratie, schuldgevoel, gepieker en verkramping.

'De handeling vindt plaats, maar er is niet iemand die hem doet',

- Boeddha.

Wat over het hoofd wordt gezien, is dat je helemaal geen individu

bent en geen vrije wil hebt, maar je bent energie in beweging.

Zodra wordt ingezien dat alles precies is zoals het moet zijn en dat het leven een geheel verzorgde reis is, ontstaat een diep gevoel van bevrijding. (Bron: www.a-dvaita.nl)

verzet stopt zodra je inziet dat je geen enkele controle hebt, dus verzet heeft geen enkel nut.”

zetten in duurzaam geluk. Op het moment dat jij het doorziet, dan stopt die race om je dagelijks goed te voelen.”

Opvulling zoeken

Vanuit het idee van afgescheidenheid ervaren mensen leegte die men probeert op te vullen met aandacht, kopen, seks, eten, gokken, drinken, werken, internetten, gamen enzovoort. Gaat dat ooit werken?

“Jawel, alleen leef je dan van prikkel naar prikkel en hangt je geluk af van externe factoren. Op het moment dat je bijvoorbeeld een keer niet kunt drinken, gaan de alarm-

Negativiteit

Je zegt bewustzijn wil alles ervaren. Maar je zegt ook: er is geen positief en negatief. Hoe moet ik dat rijmen?

“Binnen het universum wordt door ons dualiteit ervaren. Een schilderij kun je prachtig of verschrikkelijk vinden. Dus in die zin is er niet werkelijk dualiteit, maar is er het idee van dualiteit. Uiteindelijk is alles non-duaal. Maar binnen de droom is er wel

De zoeker

Middels het ego zal niemand ooit vinden wat hij zoekt, want het ego verhuult datgene wat gezocht wordt. Hoe doet het dat?

“Het ego doet natuurlijk niets. Bewustzijn stuurt ook het ego aan omdat het verstopperij wil spelen. Het lichaam-geest-systeem gelooft dat het een individu is en een enorme leegte is het gevolg. Door dat gevoel van leegte gaan wij op zoek, in eerste instantie in de materiële wereld. Op zoek naar de perfecte relatie, de perfecte baan enzovoort. Nog nooit heeft iemand het daarin gevonden en uiteindelijk stort dat kaartenhuis in elkaar, dan zie je een groep die spiritueel wordt. De zoektocht verlegt zich van de materiële naar de spirituele wereld.”

Zegt het ego niet: ‘Zoekt en gij zult niet vinden’?

“Ja. De meeste mensen die met non-dualiteit in aanraking komen hebben het hele circus doorlopen. Die hebben heel veel meegemaakt in hun leven en komen er vervolgens achter: ik ga het nooit vinden op deze manier. Pas dan is het ego rijp om los te laten als het ware. Dan wordt het doorzien.”

Het ego mag er zijn

Je zegt ergens: Het ego heeft een pracht-functie. Wat is de functie van het ego?

“Kijk, je longen halen adem, je hart pompt bloed en het ego creëert het idee dat jij Frans bent en ik Paul. Het mooie daarvan is dat wij als het zelfbewustzijn kunnen doen alsof we twee zijn en nu een gesprek voeren. Dat is heerlijk want daardoor kan het spelletje plaatsvinden. Dus er is niets mis met het ego. Je kunt er ook niet vanaf, net zomin als van je hart af kunt. Het ego creëert daarnaast het idee dat je echt het stuur in handen hebt. Dat idee creëert een hoop verkramping en gedoe. Maar als je eenmaal doorziet dat je een ego hebt, in plaats van dat je een ego bent, dan vindt die verschuiving plaats. Maar ten aanzien van die verschuiving zelf heb je geen enkele keuze, simpelweg omdat het bewustzijn alles bestuurt, ook elke verschijningsvorm. Dus bewustzijn beslist of iemand het wel of niet ziet, of iemand wel of niet ontwaakt. Maharishi Mahesh Yogi zei daarover: ‘Even

the time and place of enlightenment is already set.’”

De ultieme seks

Seks is de ultieme manier van eenwording, schrijf je in dit hoofdstuk. Dus dan lijkt het erop alsof je wel iets kunt doen. Tijdens het klaarkomen ervaar je het NU, en dat is volgens jou een staat van verlichting.

“Ja, je voelt je op dat moment echt verlicht. Maar nogmaals, je hebt geen enkele keuze, dus jij kunt er niet voor kiezen wanneer je seks hebt of waar of wat dan ook. Dat gebeurt gewoon. Het is alleen een verwijzing naar wanneer dat ik-idee wegvalt, zoals in seks of naar een film kijken, die innerlijke rust wordt ervaren. En dus daardoor kunnen mensen dat ook herkennen.”

Ontwaken

Ontwaken, ik citeer, begint vaak met de ratio, met begrijpen. Eenmaal begrepen gaat ‘het’ integreren. Wat is hier ‘het’?

“Het is hier het inzicht. Op een gegeven moment ontstaat er een zekere mate van helderheid waardoor je ziet dat het ego allemaal ik-ideeën creëert waardoor het lijkt alsof ik Paul Smit ben. Waardoor het lijkt dat ik kan kiezen. Maar wat lijkt is niet zoals het is. Daardoor treedt in het begin veel verwarring op. Het is fascinerend maar ook heel verwarrend om te beseffen dat alles gaat zoals het gaat en dat je tegelijkertijd het tegenovergestelde ervaart. Het werkelijk durven loslaten, dat duurt even. Maar op een gegeven moment ontstaat er een oervertrouwen dat het universum inderdaad in beweging is en dat jij daar lekker op meebeweegt. Maar daar was ik wel twee jaar mee bezig voordat dat vertrouwen er werkelijk was.”

Moest je door de praktijk overtuigd worden dat het werkelijk zo was?

“Ja, dat heeft er zeker mee te maken. Al die ervaringen en het besef dat indaalt op dat moment. Ik benoem het altijd zo: het ego houdt nog even een hand aan het stuur. Dus die heeft iets: Dat is een mooie filosofie, maar laat ik toch maar controle houden.’ Dus dan heb je nog elke keer dat de Muppets zich er even mee bemoeien met allemaal piekergedachten: ik moet er toch nog even over nadenken, want stel je voor.

Wat je ook nog hebt, is die hele rugzak die je in het verleden hebt gevuld, met al die angsten, overtuigingen, pijn en trauma's. Die heb je altijd weggedrukt, als ballen die onder water worden gehouden. Tijdens het proces van ontwaken, raakt heel die rugzak leeg. Alle ballen ploppen omhoog. Mensen die ik 1 op 1 coach, daar treedt heel veel pijn op, omdat die onderdrukte pijn er nu echt uit wil. En dat is heel heftig. Dat heb ik ook zelf op die manier ervaren. Maar omdat er NU het inzicht is dat het allemaal oké en welkom is, is er geen verzet meer tegen die pijn. En dat maakt dat uiteindelijk die rugzak leeg is en dan... dan voelt het leven echt lichter aan.”

BRONNEN

- www.a-dvaita.nl
- www.pratenoverbewustzijn.nl
- www.pkps.nl
- www.geen2.nl
- *Praten over bewustzijn* - Patrick Kicken & Paul Smit, Samsara Uitgeverij, 2010, ISBN 978907722849318

