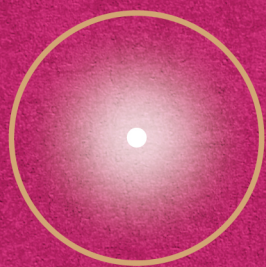


*Willem*  
GLAUDEMANS

---

BOEK  
*van het*  
ZELF



*Een studie in*  
*ontwaken*

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	9
<b>Inleiding:</b> Loskomen van ego-identificatie en herinneren wie we werkelijk zijn	13
<b>DEEL 1: WEGEN NAAR HET ZELF</b>	21
Inleiding	23
<b>1: WAT WE NIET ZIJN</b>	29
Niet mijn lichaam	31
Niet mijn denken	43
Niet mijn emoties	52
Niet mijn persoonlijkheid	60
Niet mijn talenten	71
Niet mijn wil	73
Niet mijn ego	78
<b>2: WAT WE WEL ZIJN</b>	99
Inleiding: Woorden en niveaus	101
Waar we wonen	106
Wat is blijvend in je?	109
Herinneren	111
Jij bent moeiteloos medeschepper	113
Is 'verlicht' worden moeilijk?	117
Verlossing wordt <i>samen</i> gevonden	121
Je ziet het achteraf	124
Voorgrond – achtergrond	126
Het Zelf wordt alleen in het Nu gevonden	131

Het constante	134
Spam-gedachten	139
Onderzoek: Wat is er constant vandaag?	141
De directe en de geleidelijke weg	143
De aspecten van liefde leven ... en zijn	150
Innerlijke vrede	153
Van jezelf houden en van je Zelf houden	158
We zijn één Zelf	161
Alles is Bewustzijn	165
<i>Het Zelf</i>	172
<b>DEEL 2: ZELFINZICHTEN</b>	177
Vooraf	179
Het hele verhaal	180
Opgelost	182
Open stilheid	183
Deelbaar	185
Het Zelf	186
Het is hier en nu	187
Ik ben thuis in mijzelf	188
Verlossing	189
Niet echt	191
Als jij het bent, moet ik het ook zijn	193
Niet meer zoeken	194
'Ik ben ontwaakt'	195
Al die tijd geweten	196
Wie zou ik zijn?	197
De muziek is gehoord	198
Bereid je voor op het onverwachte!	199
Niet in een lichaam	201
Doe normaal	203
'Mijn Zelf'	205

Onbestaanbaar	206
Aan het snappen ontsnapt	208
Je bent wat je zoekt	210
Schepping	212
Wie kan meegaan?	214
Is het verwondering?	215
<i>Jij bent</i>	217
<b>Nawoord: Ontwaken</b>	219
Hoe kun je verder?	221
<b>APPENDICES</b>	225
Literatuur	227
Verantwoording motto's	235
Dankwoord	237
De Biblos-serie	239
Aankondigingen	241
Over de auteur	243

## Voorwoord

Het is eigenlijk heel simpel: laat los wat je niet bent, omarm wat je wel bent.

En je vindt échte vrede.

In wezen zijn die twee bovendien gelijk: als je het valse zelf, het ego, laat varen, kun je niet anders dan je ware Zelf realiseren, omdat je dit altijd bent. Weg-bewegen van het ego betekent automatisch toe-bewegen naar het Zelf. Afwenden en toewenden.

Hierover gaat dit boek, telkens weer en vanuit allerlei gezichtspunten. Want hoewel het in principe eenvoudig te begrijpen is, blijkt het toch vaak een lastige zaak om innerlijk deze omslag te maken en met je leven vorm te geven.

Wat we niet zijn: het ego, lichaam, naam, faam, rollen en relaties. Het kleine zelf, met z'n afgescheiden identiteit, gemaakt van schuld en angst.

Wat we wel zijn: het Zelf, oneindig en eeuwig, in eenheid met de Al-Ene, liefde en licht, één met heel de schepping, een Identiteit die we delen met elkaar.

Er zijn verlichte geesten die bovenaan de ladder staan en je omhoogwenken vanuit hun ontwaakte staat van bewustzijn. Zij zeggen dat het niet eens een weg is, geen proces, maar een totale omslag, een directe herkenning, een plots besef of realisatie. Ze hebben gelijk, vanuit hun positie.

Daar sta ik niet. Ik zie wel een ladder staan, zie dat het, met of zonder een eerste ervaring van verlichting, nog steeds een leven vergt om dit te belichamen. Het is klimmen, en vooral dóórgaan met klimmen, sport na sport, niet halverwege er de brui aan geven en je tevreden stellen met een 'comfortabeler ego', een 'beetje verlichting', een 'gezelliger droom', of een 'redelijke vrede'. Naast de directe weg is er ook de geleidelijke, naast het inzicht en het besef is er ook de belichaming.

Die verlichte geesten, zoals Ramana Maharshi en Shri Nisargadatta Maharaj en hun volgers in de advaita vedanta, komen in dit boek regelmatig aan bod. En uiteraard is ook *Een cursus in wonderen* hierin voor mij, als steeds, een belangrijke leidraad.

Je hoeft overigens niet thuis te zijn in het non-dualisme of de *Cursus*. Dit is niet zozeer een boek voor mensen die zich al jaren op zo'n pad bevinden, maar eerder een boek dat mensen die spiritueel zoekend zijn op een richting kan wijzen: heb je hier al gekeken, heb je dit al eens onderzocht? Zo niet, dan kan dit wel eens een openbaring voor je zijn en je zoektocht beëindigen. Dan kan het op eens verbluffend snel gaan. Want al het *zoeken* kan het *vinden* wel eens in de weg hebben gestaan.

Dit boek kan een begin zijn, je op het pad wijzen. Je kennis laten nemen van het fenomeen: ontwaken, herinneren wie je werkelijk bent, verlichting. Het kan jou het inzicht geven dat er überhaupt zoiets bestaat, terwijl jij toch echt dacht dat je niet sliep en precies wist wie je was! Maar het boek zelf is niet het ontwaken, het menu is niet de dis, het leermiddel niet de les. De herinnering, de verlichting kan alleen in jouw geest dagen. Misschien door inzichten die

je hier krijgt, of waarschijnlijker doordat het leven je iets aanreikt, wat je na lezing hiervan opeens herkent en een plaats kunt geven. 'O, is dat het wat ik ervaren heb!'

Het gaat uiteindelijk om de meest fundamentele religieuze of spirituele ervaring, het ervaren van God, de eenwording met liefde, het wegvallen van het ego, het verwezenlijken van het ware Zelf, het ontstijgen van de dualiteit. Dit zijn allemaal benamingen voor grofweg dezelfde ervaring, of in elk geval verwante ervaringen, die bij iedereen overigens heel persoonlijk uitwerken.

Is dit een lastig boek? Niet omdat je de woorden niet begrijpt, maar omdat het ego zich naar alle waarschijnlijkheid niet makkelijk gewonnen zal geven, en zijn gekoesterde schijnidentiteit niet zomaar zal opgeven (we komen hierop terug). Vermoedelijk zal het proberen ervoor te zorgen dat je dit boek niet leest, het weglegt en vergeet, of eromheen blijft draaien. Of de kleur van de kaft staat je niet aan! En het ego voelt het instinctief goed aan. We gaan een beetje ruimte wrikken tussen wie we écht zijn en wat we gelóven te zijn; een beetje onrust poken in het veel te vanzelfsprekende wat we vaak niet meer durven te bevragen. Het kan ervoor zorgen dat je, al is het maar voor een klein helder ogenblik, je vooropgezette ideeën over wie je bent in twijfel trekt en even achter het scherm kijkt. Inderdaad doodeng voor het ego! Maar bevrijdend voor wie jij werkelijk bent.

Overeenkomstig deze aanpak bestaat het eerste deel van dit boek, *Wegen naar het Zelf*, uit twee afdelingen. De eerste: Wat we niet zijn. De tweede: Wat we wel zijn. Het tweede deel van het boek, *Zelfinzichten*, is een verzameling

poëtische teksten met toelichting die hetzelfde verhaal vertellen maar op een andere, meer intuïtieve manier.

De ondertitel spreekt van *een studie* in ontwaken. Dat betekent dat we samen onderzoek doen, wat is het wel, wat is het niet, hoe kan het Zelf ingezien worden, wanneer weten we dat we het Zelf zijn? Dit is, zoals gezegd, niet een boek waar een verlichte vanuit zijn absolute staat spreekt tegen een niet-verlichte in zijn relatieve staat van zijn. We lopen samen. We kijken samen, onderzoeken samen. Zo lijkt mij dat het fijnste. En hopelijk vind jij dat ook.

Willem Glaudemans

**Aantekening:** In de noten staat steeds een verkorte titelbeschrijving van een boek, in de literatuuropgave achterin vind je de volledige titel. Als er in de tekst of in een noot een titel wordt vermeld zonder auteursnaam, dan betreft het een boek of artikel van mijn hand.



## INLEIDING

### **Loskomen van ego-identificatie en herinneren wie we werkelijk zijn**

Ooit zijn we allemaal zo begonnen: we wisten niet beter dan dat we dit ik in een lichaam, dit ego met al zijn reacties en emoties *zijn*. We vallen er zonder enig besef totaal mee samen. Nooit had iemand ons verteld dat dit niet waar was. We dachten werkelijk dat het om óns ging als we werden aangevallen met woorden of met fysieke daden. We dachten dat we ons meteen moesten verdedigen tegen elke vermeende aanval. We dachten dat wij het waren die alle angsten en pijn ondergingen. We dachten dat wij aan onszelf twijfelden, ons minderwaardig voelden, dat wij het waren die ons schuldig voelden over iets dat we blijkbaar hadden misdaan. We vielen kortom geheel samen met het ego en de schijnidentiteit die het ons geeft. We moesten nog tot bewustzijn komen. We waren blind, we konden niet verder kijken dan de duisternis die het ego ons voerspiegelde als de enige werkelijkheid. 'Dit is het, meer niet. Hier moet je het mee doen.' We geloofden dit ego-denken zonder meer. Want we waren onbewust, maar we vergisten ons zeer.

En ergens, ooit, ga je daaraan lichtjes beginnen te twijfelen. Voor iedereen komt zo'n moment, op zijn eigen plaats en tijd. Dan komt de gedachte op: dit kan het toch niet zijn? Is het leven echt zo vreselijk? Is alles inderdaad zo bedrei-

gend en gevaarlijk? Is het echt zo dat er alleen maar slachtoffers en daders in deze wereld rondlopen? En die twijfel laat een beetje licht door. Er komt een barst in de kruik van het ego. Je bent nog niet ontsnapt, maar beseft opeens dat er blijkbaar meer is dan dit leven in de kruik, dat er schijnbaar licht is erbuiten, een ander leven waarvan je je nog geen enkele voorstelling kunt maken. Maar er is een zweem van een besef ontstaan. Je gaat beseffen, eerst waarschijnlijk nog vaag, dat je er misschien anders over kunt gaan denken. Dat die mogelijkheid überhaupt bestaat.

Vanuit die eerste sporen openheid ga je je ook afvragen of het wel klopt dat je het ego *bent*. Dan leer je langzaam dat je naar je ego kunt kijken, dat je niet meer naar buiten moet kijken om uit de kruik te kunnen ontsnappen, maar gek genoeg juist naar binnen in jezelf. En als je naar binnen kijkt, besef je dat er uiteindelijk helemaal geen kruik is. Dat het een luchtspiegeling of projectie van het ego is geweest om je letterlijk gevangen te houden. De celdeur was open, maar je dácht dat de deur naar buiten opening, dus al je duwen had geen zin, je duwde de deur alleen steviger in het slot. En nu ontdek je dat de deur naar binnen opengaat, dat je moet trekken en dat de deur al die tijd al open was en niets voorstelde, geen enkele belemmering. Je kunt er nu uit. Dat is een ommekeer. Maar je wacht, voelt eerst angst voor het licht en voor wie je vermoedt te zijn. En die grotere ruimte is nog zo kaal en onwennig, alsof er ongenaakbaar fel licht brandt. Daar wil je niet zijn, je wentelt je nog eens comfortabel in de slaapkussens van je verduisterde kamer. Laat mij maar in deze schemerduistere beperking leven, dit is vertrouwd, al weet ik nu dat er meer is. Maar dat durf ik nog niet aan. Hiermee ben ik wel tevreden. Maar hoe kun je 'tevreden'

zijn als je de ruimte buiten je cel nog nooit ervaren hebt? Nooit een stap buiten de deur hebt gedaan? Als je *letterlijk* niet weet wat je mist, noch wat je bent?

En dan is het moment aangebroken dat je je niet meer laat afschrikken door die grote onbekende ruimte, en niet meer luistert naar de angstige raadgevingen van het ego van: 'Pas op, doe het niet, je weet niet wat je te wachten staat, blijf hier, hier is het veilig en vertrouwd.' Maar je interesse in die wereld buiten je cel is gewekt, en je nieuwsgierigheid zorgt dat je verder gaat. Je beseft: als ik naar het ego *kijk*, val ik er niet mee samen. Dat kan niet. Jij moet dus iets anders zijn dan het ego, iets wat kijkt. Iets wat zich *bewust* kan zijn van het ego. En iets dat begint te beseffen dat het 't ego *niet* is. Je ontdekt langzaam dat er in jou blijkbaar nog iets anders is, iets wat verder kan zien en anders kan denken dan het ego. Je stapt schoorvoetend je afgesloten kamer uit. Een eerste stap van bevrijding. Maar met de vraag: 'Als ik het ego niet ben, wat ben ik dan wel?' Je begint te beseffen dat er een andere mogelijkheid is, een andere keuze.

Dan voel je de innerlijke ruimte om anders te gaan beslissen door te zien dat je *altijd* een andere keuze hebt, die je ook kunt uitvoeren, dat je niet langer gehoorzaam hoeft te zijn aan het ego. Een heel essentiële stap, waarvan het ego je probeert af te houden, met alle macht. Het wordt gemener en wilder en gaat nu schreeuwen: 'Pas op, kijk uit, je gaat je ondergang tegemoet zonder mij!!' Het ego maakt zich groot en afschrikwekkend, met het doel dat je weer terugkrabbelt. Het hoopt dat je bang zult terugdeinzen en denken: dit is ook een verkeerde weg. Het slaat je om de oren met oude fouten en gebreken en vertelt je dat

je waardeloos bent en uit jezelf niets kunt, dus dat je beter op hém kunt vertrouwen voor een oplossing. Het manipuleert je met schuld om terug je hok in te gaan. Het wordt steeds gewelddadiger en kwaadaardiger, omdat het zich in zijn bestaan bedreigd voelt nu jij je bewust wordt van een *andere* keuze. Een keuze voor angst maak je onbewust, een keuze voor liefde maak je bewust.

Als je inmiddels hebt ontdekt dat je niet in je eentje naar het schreeuwende ego hoeft te kijken, dat er steeds liefdevolle Hulp is, dan kan die jou vertellen: laat het ego zich maar flink opblazen, dan komt zijn dwaasheid des te duidelijker aan het licht en is het makkelijker om je geloof eruit terug te trekken. De enige die immers zijn ondergang vreest is het ego. Dus in plaats van dat je angstig terug je hok in gaat, kijk je misschien voor het eerst van je leven dwars door je ego heen en zie je dat het letterlijk *niets* is, dat zijn verhalen onzin zijn, niets anders dan een angstige manier van denken. En let op, dan heeft het nog een truc in petto. Het zegt: 'Wat ben jij een sukkel zeg, ga je schamen en je schuldig voelen dat je mij dit aandoet, dat je mij ontrouw wordt, ik heb je toch altijd goed gediend!' Het ego verleidt je eerst om in hem te geloven en rekt je daarna dat geloof in hem aan. Zo'n dwaasheid kan alleen maar het ego zijn. Als je zo'n idiote ego-aanval te verduren krijgt, weet je één ding zeker: het ego begint zich behoorlijk benauwd en wanhopig te voelen, begrijpt dat het zijn greep op jou aan het kwijtraken is, en haalt alles nog even uit de kast. Hoe harder het ego tekeergaat, hoe beter je weet dat jij nu op de juiste weg zit. De uitweg!

En dan komt er de fase dat jij je ego nog steeds waarneemt, maar dat je er niet meer van ondersteboven bent.

Dat je er rustig naar kunt kijken en zeggen: 'Dans jij je dwaze dansje maar, ik dans niet meer mee vandaag.' 'Nee, dank je wel voor je aanbod, ik doorzie het, ik sla het af.' Dit vereist voortdurende alertheid. Je blijft kijken naar zijn trucs en grollen, zijn verwijten en zorgen, zijn misleidingen, verleidingen en afleidingen, zijn vicieuze cirkels en eindeloze stapelingen. Maar je trapt er steeds minder in. En als je er wel in bent gestonken, dan doorzie je dit ook weer snel, omdat je onrust en geen vrede voelt. Op dat moment kies je opnieuw en sta je er weer buiten. Er is in werkelijkheid niets gebeurd. Je ziet dat alle ego-aanbiedingen van dezelfde stof zijn gemaakt, hoe mooi ze ook zijn verpakt: niets en niemendal. De greep van het ego neemt steeds meer af, omdat jij nu echt serieus bent geworden over een andere keuze, een andere weg. De weg van licht en liefde. De weg van vergeving. En humor, niet te vergeten!

Die humor heb je hard nodig. Want juist als je gaat denken dat je het ego goed in beeld hebt, houdt het zich schuil en laat je zalig geloven dat het verdwenen is. Om vervolgens zich op allerlei subtiele manieren weer te roeren. Waakzaamheid blijft geboden. We vergissen ons nog dagelijks, in alle onschuld. Maar elke vergissing die is doorzien draagt bij aan je bewustzijn over wat je *niet* bent. Dat is grote winst.

Als jij om het ego kunt lachen, als je kunt lachen om de dwaasheden van *jouw* ego, dan heeft het geen directe invloed meer op je. Je bent vrij. Je ziet dat er altijd een andere keus is die je wél gelukkig maakt. Je bent van de dwingelandij van je ego verlost. Het ratelt en pruttelt nog, maar je doorziet het en kunt er steeds meer om glimla-

chen. Je weet nu écht beter. Je bent het ego niet! Het bestaat niet eens. Je bent een wezen van licht en liefde. Het toelaten daarvan is nu je voortdurende keuze. Of liever gezegd, je wilt en kunt niet anders meer. Je identificeert je nu met wat je werkelijk bent: een totaal onschuldige, liefdevolle schepping van God, de Al-Ene. Zoals je gaat merken brengt dit jou rust en innerlijke vrede. Een gevoel van geluk en thuis zijn. En hoe sterker je dit ervaart, hoe meer je hier nooit meer uit weg wilt. Voor wie de hemel heeft gezien, is de hel geen optie meer. Het is het lichte, wijde land van wederkeer. Je komt hier vandaan, je bent hier teruggekeerd en herkent het weer.

Dit is een nieuw fundament, een nieuwe sta in de wereld. Maar het is hiermee niet helemaal rond. Vanuit je diepste wezen is er de even vanzelfsprekende als dringende impuls om alleen nog vanuit licht en liefde te willen *leven*. Je kunt pas werkelijk ervaren dat je licht en liefde bent, door licht en liefde te *geven*. Ze vermenigvuldigen door ze te delen. Je kunt pas werkelijk ervaren dat je onschuld bent, door onschuld in anderen te zien. Wat je ziet ben je zelf. Liefde breidt zich dus uit, zoals het de aard van liefde is. En je mededogen met alle mensen, je medereizigers die dezelfde reis – weg uit blinde onwetendheid naar kennis en bevrijding toe – met jou willen maken, groeit alleen maar. Zo daagt er in je bewustzijn het weten dat je het Zelf bent, de godsvonk, de belichaming van liefde. En dat dit het enige is dat je bent. Het is dan zo gewoon en zo vanzelfsprekend, dat je je bijna niet kunt herinneren dat het ooit anders leek te zijn.

Waar gaat dit proces nu over? Over inzien wat we *niet* zijn, zodat – wanneer de blokkades en valkuilen zijn doorzien

– zich in ons bewustzijn kan ontvouwen wat we *wel* zijn. Deze zin is in feite de hele samenvatting van dit boek.

### **De fases achter elkaar:**

*Van totale identificatie met het ego*, de afgescheiden ik-gedachte. De blinde staat van onwetendheid.

*Naar identificatie, maar nu met beter weten*. Er is af en toe een glimp dat dit het toch niet kan zijn. Er komen scheuren in de muren van het ego, een barst in de kruik waar een beetje licht doorheen valt.

*Naar het waarnemen van die identificatie*. Dit is de weg eruit: kijk naar je ego, kijk naar die ik-gedachte met zijn verhalen, dan val je er niet meer mee samen.

*Naar het loslaten van die identificatie*. Door te kijken en te besluiten: dit is niet wat ik wil, dit is niet wie ik ben, stap je eruit.

*Desidentificatie*. Je bent eruit. Je neemt het ego en zijn bewegingen waar als iets dat niet langer over jou gaat. Het is onpersoonlijk geworden. Je beseft dat het ego niet bestaat (zoals later zal worden toegelicht).

*Naar weten wie je werkelijk bent*. Je kiest voor licht en liefde, omdat je weet dat dit is wie je bent.

*Ervaren dat je licht en liefde bent*. Je kunt niet anders meer nu je eenmaal resoluut en totaal voor liefde gekozen hebt.

Dit zijn de stappen, die in wezen geen stappen zijn, maar fases in een proces dat zich in wezen vanzelf en *in eigen volgorde* in je denkkeest\* voltrekt. Mits we het daartoe de gelegenheid geven. Het wisselt, gaat heen en weer, verloopt niet keurig van a naar b. Gebruik deze fases en stap

---

\* *Denkkeest* is de vertaling van het Engelse *mind*, zoals die in *Een cursus in wonderen* wordt gebruikt.

pen niet om voor jezelf te bepalen waar jij al bent (of juist nog niet) in vergelijking tot anderen. Let op: het ego maakt ook hier graag weer een wedstrijdje van.

Dit proces behelst dus feitelijk maar twee dingen: loskomen van ego-identificatie, en herinneren wie je werkelijk bent. En die twee zijn één in de zin dat de eerste de voorwaarde voor de tweede is. Voor de eerste moeten we alert zijn, voor de tweede hoeven we niets te doen. En de methode is: onderscheid maken, innerlijk onderzoek doen, naar het ego kijken, jezelf vragen stellen en op deze manier helder worden over een andere keuze.

Dit is de samenvatting van de hele reis.

De hoop is dat mensen, waar ze zich ook maar bevinden op hun pad, met het lezen van dit boek tot een vorm van innerlijk besef kunnen komen. Dat ze even een glimp krijgen van weten wie ze zijn. Dat ze door een venster uit hun denkkamer naar buiten kijken en daar licht zien, of de moed hebben de gevangenis van het ego voorgoed te verlaten. Dit boek kan alleen maar op dat raam wijzen, of op het feit dat de deur altijd al open is.

Er is geen gevangenis, anders dan die van je eigen denken. Het ego bestaat alleen dankzij het feit dat wij erin geloven. Daarnaast heeft het geen enkele bestaansgrond. We houden dus zelf datgene in stand wat ons afhoudt van de realisatie van ons Zelf. Inderdaad zijn we dwaas, of erg angstig. Maar dat tast onze oer-onschuld niet aan.



**Deel 1**

**WEGEN NAAR HET ZELF**

## Inleiding

Wie zijn we ten diepste écht? Dat is de richting van ons zelfonderzoek. Laten we diep naar binnen keren en daar onze ontdekkingen doen. We kijken naar datgene wat onvergankelijk en blijvend in ons is, dat niet komt en gaat met de impulsen van onze zintuigen, niet wisselt met onze gedachten, niet stopt als ons lichaam sterft. We gaan onderscheid maken tussen datgene wat we wel zijn, en dat wat we niet zijn. De weg is in principe eenvoudig: laten gaan wat we niet zijn, onze vereenzelviging daarmee loslaten, en omarmen wat we wel zijn, het diepste in ons verwezenlijken als onze ware natuur. Het een is een kwestie van onthechting, het ander van herkenning. En die twee gaan hand in hand, zijn in wezen hetzelfde.

Datgene wat we *niet* zijn komen we onderweg tegen als dat wat letterlijk in de weg staat en het uitzicht op ons ware wezen belemmert: het ego en zijn producten zoals schuld, angst, twijfel en onzekerheid. We geven er vanuit diverse invalshoeken aandacht aan, zodat we eraan voorbij kunnen zien en het achter ons kunnen laten. Het ego laat ons liefst naar buiten kijken in plaats van naar binnen. Alsof ons diepste geluk door iets buiten ons aangeikt zou kunnen worden dat ons vervulling moet geven. Alsof liefde iets is wat we van buiten moeten halen om ons compleet te voelen. Alsof vrede geen innerlijke gelegenheid zou zijn.

De ervaring van wie we werkelijk zijn is universeel menselijk en kom je in alle tijden en windstreken tegen, in alle religieuze en spirituele stromingen. Het hoort tot de universele spiritualiteit die religies met elkaar verbindt. Het is gemeenschappelijke grond. Mystici, gnostici, jnani's, soefi's, non-dualisten en anderen die tot inzicht zijn gekomen, vertellen erover in Oost en West. Het is de kern van alle *ware* spiritualiteit, de innerlijke weg. Het is de mensheid al duizenden jaren bekend, is telkens weer neergeschreven en overgeleverd, en is steeds opnieuw ervaren als het kostbaarste wat er is. Het is telkens ook weer met zand bedekt, begraven en bestreden. En het is telkens weer opgegraven en herkend. Het is een universele ervaring die niet aan enkelingen is voorbehouden, maar in principe voor iedereen toegankelijk is. Het is het vinden van het ware Zelf, dat vele namen kent. Om er een aantal te noemen:

De goddelijke Vonk  
De immanente God  
Brahman-Atman  
De zuivere Getuige  
De inwonende Christus  
De Boeddha-natuur  
De zuivere Ishwara-staat  
Het Hoger Zelf  
Het Oorspronkelijke Gezicht  
Het tijdloos Ongeborene  
De Zoon van God  
De vormloze Ziener  
Het radicale Ik  
De stralende Leegte  
De Absolute Ruimte

Het Ik-Ik  
Het 'Ik-Ben'-beginsel  
Eén Smaak (One Taste)  
Stilte  
Diepte  
Eenheid  
Eeuwigheid  
Sat-Chit-Ananda  
Perfect Heldere Stilheid  
Zuivere Aanwezigheid  
Voortdurend Besef  
Volheid (pleroma)  
Kosmisch Bewustzijn  
Enzovoort.\*

Al deze namen – het zijn uiteindelijk maar namen – verwijzen steeds naar hetzelfde, een universele ervaring. Het is je diepste *Zijn*, je wezenlijkste Zelf, datgene wat er altijd overblijft als al het voorbijgaande en vergankelijke verdwenen is. We noemen het eenvoudig ook wel: Bewustzijn. Het is je diepste, altijd aanwezige ondergrond, dat diepe gevoel 'er te *zijn*'. Bewustzijn ligt aan alles ten grondslag. Het is de ondergrond van alles. Het is nooit begonnen en heeft geen eind. Het is het diepste scheppingsniveau waar we allen steeds deel van uitmaken, of we dit nu beseffen of niet.

De oude gnostici vatten hun hele leer samen in één enkele formule: 'Wie het Zelf kent, kent het Al.' Anders gezegd, voorbij alle verschijnselen, achter alle vormen kun jij je Zelf kennen of herkennen en in dat herkennen heb je weet van het Al, de kosmos, de totale schepping, omdat het

---

\* Vgl. Ken Wilber, *De eenvoud van Zijn*, p.34 (met aanvullingen).

Zelf de totale schepping *is*. Alles is Bewustzijn. 'Er *is* niets anders dan het Zelf', blijft Ramana Maharshi voortdurend herhalen. Dit Zelf is de enige realiteit en *alles* wat werkelijk is. Wie zich-Zelf kent, kent werkelijk het Al. Het gaat om het herinneren van een diep gebied in ons bewustzijn dat nog steeds verbonden is met het Grote Geheel, met het Al-Bewustzijn van de Al-Ene. In ieder sluimert dit, in sommigen is het wakker geworden, en in steeds meer mensen ontwaakt het in deze tijd.

Onderweg komen we veel mensen tegen die ons op dit pad zijn voorgedaan en in elke voetstap licht voor ons hebben achtergelaten, zodat we onze eigen ervaringen kunnen herkennen en duiden. Ze wijzen op de dwaalwegen en omwegen, de zijpaden, de afleidingen en valkuilen. En ze blijven ons herinneren aan dat grote Licht waarnaar we onderweg zijn, wat we *zijn*. Uiteindelijk tonen ze ons dat het geen weg was, geen ladder om te beklimmen. Maar dat zie je pas *achteraf*. Als je in het Licht staat is er niets anders meer dan dat Licht. Geen weg meer, geen ladder.

Voorlopig beschrijven we het dus voor de duidelijkheid *alsof* het een weg is, een innerlijke weg van ego naar Zelf, van illusie naar waarheid, van afwenden van het een en toewenden naar het ander, van onthechting en herkenning. En daarin zijn fasen en stappen te onderscheiden, wanneer dat behulpzaam is. Maar ook fasen en stappen verliezen hun functie en betekenis als eenmaal het Zelf verwezenlijkt is. En zonder nu van een einddoel te spreken, is het werkelijk herkennen van het Zelf wel de richting waarin we bewegen. Het is goed om de richting te weten, zodat we onderweg niet verdwalen.

We kijken eerst op allerlei niveaus naar wat we *niet* zijn, om zo over te houden wat we *wel* zijn. Dat is de weg die we hier bewandelen. We zijn niet een lichaam, niet onze gedachten en gevoelens, niet een ego, niet onze persoonlijkheid met zijn naam, prestaties en relaties, niet onze wil, zelfs onze talenten en onze missie *zijn* we niet. Dat leggen we allemaal af als onze identiteit. Ons werk is dus naar binnen kijken en 'Nee' zeggen tegen het aanbod van het ego en 'Ja' zeggen tegen het Zelf. Zo komen we met volkomen lege handen uit bij wat we wél zijn, om dat met diezelfde lege handen in ontvangst te kunnen nemen.

***De keuze om je met de waarheid of met illusie te verbinden is nog steeds aan jou. Maar bedenk dat de ene kiezen betekent de andere los te laten.***

*Een cursus in wonderen\**

---

\* T17.III.9:1-2 Vindplaatsen in *Een cursus in wonderen* worden met codes aangeduid. We geven dus steeds zo'n vindplaatscode, maar vermelden er dan niet meer bij dat het uit de *Cursus* is. Dat spreekt nu voor zich. Een verklaring van deze afkortingen: *T* betekent Tekstboek, *W* is Werkboek, *H* is Handboek, en vervolgens worden paragraaf, alinea en zin met nummers aangegeven.