

MICHAEL A. SINGER

**ZIJN
WIE JE
BENT**

Leven op je eigen
voorwaarden

ten have

HOOFDSTUK 1

Gewaarzijn van het Zelf

Je zit een aantal jaren op een ronddraaiende planeet in het heelal, dat is ruwweg de situatie waarin de mens zich bevindt. De aarde bestaat al 4,5 miljard jaar, maar wij mensen moeten het doen met ongeveer tachtig jaar – of een jaartje meer of minder. We werden op de aarde geboren en vertrekken bij onze dood. Zo simpel is het. Hoe die paar jaar op aarde eruitzien is echter minder eenduidig. Het leven op aarde kan zonder twijfel een heel opwindende ervaring zijn. Enthousiasme, passie en inspiratie zijn overal te vinden. Als het leven zich langs deze weg ontvouwt, kan iedere dag een prachtig avontuur zijn. Jammer genoeg loopt het leven op aarde zelden precies zoals we zouden willen, en als we ertegenin gaan kan het weleens een heel nare ervaring worden. Weerstand creëert spanning, angst en bezorgdheid, en maakt het leven tot een last.

Om te voorkomen dat het een last wordt en om het leven helemaal te kunnen omarmen, hebben wijze mensen door de eeuwen heen onderwezen hoe belangrijk het is dat we de werkelijkheid accepteren. Alleen als we de werkelijkheid accepteren kunnen we de levensstroom die langskomt benutten en een betere wereld creëren. Alle wetenschappen zijn gericht op de

bestudering van de werkelijkheid en haar wetmatigheden, en gebruiken die wetmatigheden om ons leven te verbeteren. Wetenschappers kunnen niet om de werkelijkheid heen, de volledige acceptatie van de werkelijkheid is het beginpunt van hun onderzoeken. Om te kunnen vliegen dienen we de wet van de zwaartekracht volledig te accepteren. Hetzelfde geldt voor het rijk van de geest. Onderricht over zaken als overgave, acceptatie en verzetloosheid vormt de basis van een diep spiritueel leven. Maar dit zijn lastige begrippen. In *Zijn wie je bent – Leven op je eigen voorwaarden* onderzoeken we de volslagen redelijkheid van acceptatie en de fantastische geschenken die zij belooft: vrijheid, vrede en innerlijke verlichting. Acceptatie kun je het best omschrijven als ‘je niet verzetten tegen de werkelijkheid’. Wat je ook probeert: niemand kan iets wat al is gebeurd ongedaan maken. De enige keuze die je hebt is de gebeurtenis accepteren of je ertegen verzetten. Op onze gezamenlijke reis zullen we onderzoeken hoe en waarom je deze beslissing neemt. Maar allereerst zul je moeten begrijpen wie degene in jezelf die de macht heeft om te beslissen nu eigenlijk is.

Je bevindt je in ieder geval *daarbinnen*. Je beschikt over een innerlijke intuïtieve kijk op het bestaan. Wat is dat? Het is het gewaarzijn van het Zelf; het allerbelangrijkste gespreksonderwerp dat er is. Omdat we diep afdalen in de spiritualiteit van acceptatie, dienen we om te beginnen te begrijpen wie degene is die accepteert of weerstand biedt.

Er zijn veel manieren waarop we de natuurlijke staat van het Zelf kunnen benaderen. We doen het stap voor stap en beginnen heel eenvoudig. Stel je voor dat iemand op je afkomt en je vraagt: ‘Hoi. Zit je daarbinnen?’ Hoe zou je reageren? Er is niemand die zou zeggen: ‘Nee, ik zit niet hierbinnen.’ Dat zou wel de ultieme *non sequitur* zijn. Als je niet daarbinnen bent, wie antwoordt er dan? Je bevindt je hoe dan ook daarbinnen. Maar wat wil dit zeggen?

Om duidelijk te kunnen maken wat 'jij daarbinnen' betekent, kun je je inbeelden dat iemand je drie foto's laat zien. Je krijgt de foto's om de beurt te zien en vervolgens wordt je gevraagd: 'Dit waren drie verschillende foto's, maar was het steeds dezelfde jij die ze alle drie zag?' Waarop je zou zeggen: 'Natuurlijk was het steeds dezelfde ik.' Goed, dat is duidelijk. Uit deze eenvoudige oefening blijkt dat jij daarbinnen niet datgene bent waarnaar je kijkt. Je bent degene die kijkt. De foto's veranderen, maar jij, de kijker, bleef dezelfde.

In dit voorbeeld met de foto's is het niet moeilijk om te beseffen dat je niet datgene bent waarnaar je kijkt. Maar er zijn voorwerpen waarmee we ons sneller identificeren dan met andere. Neem bijvoorbeeld je lichaam. We identificeren ons in ieder geval zodanig met ons lichaam dat we zeggen: 'Ik ben een vrouw van 43 en ik ben 1.68 m lang.' Maar is dat wat diegene daarbinnen werkelijk is: een vrouwelijk lichaam van 43 jaar oud en met een lengte van 1.68 m? Of is het lichaam iets wat jij daarbinnen waarneemt? Laten we om hierachter te komen beginnen bij onze hand. Als iemand je vraagt of je je hand kunt zien, dan zeg je: 'Ja, ik zie mijn hand'. Oké, maar stel dat hij wordt afgehakt? Denk even niet aan de pijn, beeld je nu alleen in dat hij verdwenen is. Ben jij er dan nog altijd? Zou je niet merken dat je hand verdwenen is? Het is net als met de verschillende foto's. Toen de hand er was, zag je hem. Toen hij verdwenen was, zag je dat hij weg was. Jij daarbinnen die 'ziet' veranderde niet, dat waar je naar keek veranderde. Je lichaam is gewoon een van de dingen die je waarneemt. Wat blijft is de vraag: 'Wie daarbinnen is degene die ziet?'

We hadden natuurlijk niet bij de hand hoeven stoppen. De chirurgie is inmiddels zo vergevorderd dat met behulp van een hart-longmachine, maar ook met andere medische apparatuur, veel lichaamsdelen kunnen worden verwijderd en ook dan zou hetzelfde besef van Zelf daarbinnen aanwezig zijn en de

veranderingen waarnemen. Hoe kun je je lichaam zijn als dit zulke veranderingen ondergaat terwijl jij daarbinnen dezelfde blijft?

Gelukkig hoef je niet zover te gaan om tot het besef te komen dat je niet je lichaam bent. Er is een veel eenvoudigere, intuïtieve manier. Je moet hebben gemerkt dat je lichaam er toen je drie, tien, twintig of vijftig jaar oud was steeds anders uitzag. En het zal er zeker weer anders uitzien als je tachtig of negentig bent. Maar is het niet dezelfde jij daarbinnen die ernaar kijkt? Toen je tien was en in de spiegel keek, zag je toen wat je nu ziet? Nee, maar ben jij niet degene die kijkt – toen en nu? Je was al die tijd daarbinnen, of niet soms? Dit is de kern, de essentie van alles wat we bespreken. Wie ben je? Wie daarbinnen kijkt door die ogen en ziet wat jij ziet? Het is net als toen je die foto's te zien kreeg: je was geen van die foto's, je bent degene die ze bekeek. Zo ben je ook niet dat wat je ziet als je in de spiegel kijkt: je bent degene die ernaar kijkt.

Beetje bij beetje onthullen we met behulp van deze voorbeelden steeds meer van de natuurlijke staat van het Zelf. Tot alles wat je ziet, heb je een subject-object relatie. Jij bent het subject en dat waarnaar je kijkt is het object. Er zijn heel veel verschillende objecten die we via onze zintuigen gewaarworden, maar er is slechts één subject dat ze allemaal ervaart: *jij*.

HOOFDSTUK 2

De bewuste ontvanger

Als je eenmaal inziet dat je daarbinnen bent, zul je gaan merken dat de objecten om je heen je bewustzijn afleiden. Ergens blaft een hond, iemand loopt de kamer in, je ruikt de geur van koffie en je gewaarzijn wordt naar deze objecten getrokken. Je wordt iedere dag zo vaak afgeleid door externe objecten, dat je zelden gecentreerd blijft op *jezelf*: de bewuste ontvanger van deze objecten. Laten we even de tijd nemen om de echte verhouding tussen deze bewuste ontvanger en de objecten die hem afleiden te onderzoeken.

Wetenschappelijk gezien kijk je zelfs niet naar de uiterlijke objecten. Op dit moment kijk je in wezen niet naar wat je om je heen ziet. Wat er gebeurt is dat lichtstralen afketsen op de moleculen waaruit uiterlijke objecten zijn opgebouwd. Deze reflecterende stralen vallen op de fotoreceptoren in het netvlies en worden als berichten aan het zenuwstelsel doorgegeven. Deze berichten worden vervolgens in je bewustzijn vertaald in een beeld van de externe objecten. Je ziet de objecten dus in en niet buiten jezelf.

We pellen steeds meer schillen af om erachter te komen hoe het is om jou te zijn. De dingen zijn in ieder geval niet wat ze

lijken te zijn. Daar is ook de wetenschap het mee eens. Het is alsof jij daarbinnen bent terwijl je naar een mentaal flatscreen scherm kijkt waarop de wereld om je heen wordt verbeeld. Je bent in ieder geval niet het object waarnaar je kijkt en in wezen kijk je zelfs niet naar het feitelijke object. Als je even terugspoelt, kom je bij de vraag: 'Wie is die ik hierbinnen die naar een mentaal beeld van dat wat voor me staat kijkt?'

In India leefde een grote heilige, een verlichte leraar die Ramana Maharshi heette. Zijn enige spirituele methode was je ieder moment afvragen: 'Wie kijkt er als ik kijk? Wie hoort er als ik hoor? Wie voelt er als ik voel?' *Zelfrealisatie* is de term die de yogaleraar Paramahansa Yogananda gebruikte voor verlichting. Hiermee bedoelt hij dat je volledig beseft wie degene daarbinnen is. De hele spirituele reis terug naar de zetel van het Zelf draait niet om het vinden van jezelf, maar om tot het besef komen dat je het Zelf bent. Ook in joods-christelijke zin kun je als iemand je vraagt of hij een ziel heeft zeggen: 'Nee, je *hebt* geen ziel, jij daarbinnen, het bewustzijn, *bent* de ziel'. Dus wordt: 'Wie ben je?' de meest wezenlijke vraag. Je kunt jezelf niet bevrijden zolang je niet begrijpt wat je gevangenhoudt. Zo zul je ook niet weten wat acceptatie is zolang je niet weet wie zich verzet.

Laten we het Zelf nu verder onderzoeken. Eerder bespraken we dat je een bepaald beeld zag toen je jong was en in de spiegel keek. Later in je leven zag je een heel andere reflectie. Met dit in het achterhoofd, hoe oud ben je dan eigenlijk? Ik vraag dus niet hoe oud het lichaam is. Hoe oud ben jij daarbinnen, degene die door deze ogen naar zijn lichaam kijkt? Als je al daarbinnen was toen je tien was en toen je twintig was, en als je daar ook zult zijn als je op je sterfbed ligt en merkt dat je doodgaat, hoe oud ben jij daarbinnen dan? Geef niet meteen antwoord, maar laat je heel diep raken door de vraag. Ben je bereid om alle gangbare ideeën over leeftijd los te laten?

Laten we nog een interessant experiment doen. Stel je voor dat je in de spiegel kijkt net nadat je gedoucht hebt. Zie je de reflectie van een mannelijk of een vrouwelijk lichaam? Stel dat het opeens op miraculeuze wijze zou veranderen? Op de een of andere manier veranderen de lichaamsdelen van vorm. Was je een man, dan kijk je nu naar een vrouwenlichaam. Was je een vrouw, dan zie je een mannenlichaam. Is het nog steeds dezelfde jij die naar het lichaam kijkt? Is het nog steeds hetzelfde bewustzijn dat altijd door deze ogen gekeken heeft en nu een heel ander lichaam ziet? Waarschijnlijk zou je zeggen: ‘Wat is er gebeurd? Wat is er aan de hand?’ Toch is het dezelfde jij die dit alles ervaart. Dus van welk geslacht ben jij daarbinnen? Jij daarbinnen, je hebt helemaal geen lichaamsdelen en kunt dus helemaal geen geslacht hebben. Het enige dat je kunt hebben is gewaarzijn, waardoor je als je uit je ogen kijkt ziet dat het lichaam waarnaar je kijkt een bepaalde vorm en een bepaald figuur heeft. Die vorm en dat figuur kunnen mannelijk of vrouwelijk zijn, maar jij als degene die ze waarneemt bent geen van beiden.

Maar de vraag blijft: Wie ben *jij*, het gewaarzijn dat intuïtief weet dat je daarbinnen bent? Je lichaam heeft een bepaalde leeftijd en sekse, maar dit zijn irrelevante concepten voor degene die het lichaam waarneemt. Als je naar een grote, honderd jaar oude vaas kijkt, word jij dan ook groot en honderd jaar oud? Hetzelfde geldt voor ras. Je huid mag dan een bepaalde kleur hebben, maar het bewustzijn dat dit waarneemt heeft geen enkele kleur. Je bent je lichaam niet. Je bent degene die de kenmerken van je lichaam waarneemt. Je bent het innerlijke, bewuste gewaarzijn dat dit allemaal waarneemt. De vraag is: *Ben je bereid om degene die je dacht te zijn los te laten?* Want wie je dacht te zijn is niet wie je bent. Dezelfde innerlijke entiteit kijkt ook naar je lichaam, je huis, je auto. Je bent het subject en al het andere is een object van bewustzijn.

Laten we het iets luchtiger maken. 's Avonds ga je slapen en vaak droom je dan. 's Morgens word je wakker en je zegt: 'Ik heb gedroomd.' Dit zijn in wezen heel diepe woorden. Hoe weet je dat je hebt gedroomd? Herinner je je de droom slechts, of bevond je je in de droom en heb je hem werkelijk ervaren? Het antwoord is simpel: je bevond je in de droom en je hebt hem ervaren. Dezelfde jij die door je ogen naar de buitenwereld kijkt, ervoer de gebeurtenissen die zich in de droom voordeden. Er bevindt zich daarbinnen maar één bewuste entiteit en je ervaart óf de wakkere wereld óf de droomwereld. Je ziet dat je intuïtief het woordje 'ik' gebruikt als je je interacties in beide werelden beschrijft, bijvoorbeeld: 'Ik vloog met mijn armen wijd door de wolken en toen werd ik plotseling wakker en realiseerde me dat ik in mijn bed lag.'

In *De yoga sutra's van Patanjali*, een heel oude yogatekst, bespreekt Patanjali de diepe, droomloze slaap. Hij zegt: als je tijdens je slaap niet droomt, wil dit niet zeggen dat je je niet bewust bent, je bent je dan bewust van niets. Als je dit enige tijd laat bezinken, zul je beseffen dat jij daarbinnen altijd bewustzijn bent. Zelfs mensen die buiten bewustzijn raken of in een coma terechtkomen, keren vaak terug met verhalen over wat ze hebben ervaren. Er zijn mensen die bijna-doodervaringen hebben gehad waarin ze hun lichaam verlieten en weer terugkeren om erover te vertellen. Wat de bron van deze ervaringen ook mag zijn, dezelfde jij daarbinnen ervaart ze en was in staat om je ervaringen te beschrijven. Hoe kun je dan nog zeggen dat je je niet bewust bent? Medisch gezien heeft dat wat we 'bewust' noemen te maken met het gewaarzijn van onze omgeving. Maar het concept dat jij daarbinnen alles bewust gewaar bent, dat is een heel ander verhaal. Je bent je altijd bewust. Je bent je vanaf het allereerste begin bewust geweest. Je bent je gewaar van dat waar je op focust, innerlijk of uiterlijk. Wie ben je? Wie is die entiteit daarbinnen die bewust gewaar is?

Het leven loopt zelden precies zoals we willen, dat is onze werkelijkheid. Hoe we hiermee omgaan maakt het verschil. Wijze mensen door de eeuwen heen hebben onderwezen hoe belangrijk het is om deze werkelijkheid te accepteren. Niemand kan immers iets ongedaan maken wat al is gebeurd.

Michael A. Singer heeft een trouwe schare fans opgebouwd met zijn nuchtere, praktische en spirituele lessen. *Zijn wie je bent* biedt een duidelijk pad om onszelf te begrijpen en onvoorwaardelijk geluk te vinden – elke dag. De weg naar inzicht en Verlichting is voor iedereen op elk moment bereikbaar: echte vrijheid, inspiratie en liefde zit vanbinnen.

‘Het leven wordt zo eenvoudig als je je vanbinnen goed voelt. Je doet geen dingen meer om de vruchten ervan te kunnen plukken. Ieder moment is heel en volledig in zichzelf.’

MICHAEL A. SINGER is een van de grootste spirituele auteurs van deze tijd met meer dan 3 miljoen verkochte exemplaren wereldwijd, vertaald in 34 talen. Bij uitgeverij Ten Have verschenen van dezelfde auteur ook *Geluk zonder voorwaarden* en *Het overgave-experiment*.

www.uitgeverijtenhave.nl

