

# 1

## Open bewustzijn

*Bewustzijn is datgene dat er altijd al was; het is de oorspronkelijke staat, zonder begin, zonder eind, zonder oorzaak, zonder hulp, zonder onderdelen, zonder verandering ...*

*Het is de oorspronkelijke voedingsbodem van iedere ervaring.<sup>2</sup>*

Sri Nisargadatta Maharaj (ca 1960)

Een van de meest vreugdevolle momenten in het leven van de spirituele zoeker is het moment waarop het zoeken eindelijk ophoudt: als we inzien dat het lang gezochte doel van de spirituele zoektocht al in ons aanwezig is als ons natuurlijk bewustzijn. We herkennen dat *we al zijn wat we zoeken* – dit transparante, zuivere bewustzijn in de kern van ons zijn, wat een helder venster naar eenheid is. Met deze herkenning komt het besef dat er niets meer gedaan hoeft te worden. Er hoeft niets te veranderen. We hoeven onszelf niet te verbeteren. Ieder van ons is verlicht bewustzijn al waard, omdat het onze aangeboren aard is. Dit inzicht opent in ons een onbeschrijfelijk gevoel van opluchting en bevrijding van zelfoordelen. Tijdens deze momenten van inzicht begrijpen we dat we helemaal één zijn met alles wat bestaat en dat dit altijd zo is geweest. We begrijpen dat deze natuurlijke staat volkomen veilig is, vrij, vriendelijk en stralend met bovennatuurlijke schoonheid. We hoeven niets te doen om dit waar te maken. Het gebeurt helemaal vanzelf.

---

<sup>2</sup> Nisargadatta Maharaj, *I Am That*. (NC: Acorn Press, 1990).

Het centrale doel van het Open Pad is eenvoudigweg om ermee vertrouwd te raken je te openen voor dit fundamentele inzicht van wat al waar is; te leren hoe je kunt ontspannen en je balans kunt vinden in deze herkenning van je aangeboren natuur, die ik meestal 'open bewustzijn' of gewoon 'bewustzijn' noem.

### *Wat is open bewustzijn?*

Deze vraag raakt de kern van ons gezamenlijke werk. We zullen veel woorden en oefeningen gebruiken om ons op deze vraag te concentreren, zodat we steeds opnieuw rechtstreeks kunnen onderzoeken wat het van ons vraagt. Maar het antwoord dat bovenkomt zal niets met woorden te maken hebben. Ieder van ons zal woorden en gedachten achter zich moeten laten om ruimte te maken voor het antwoord dat opkomt. Het zal intuïtief aan ons verschijnen, van binnenuit. In feite zal het zelfs niet 'verschijnen' zoals een beeld of gedachte verschijnt in ons bewustzijn, want hier vragen we bewustzijn om van zichzelf bewust te zijn.

Dit is vragen om het onmogelijke: bewustzijn kan evenmin van zichzelf bewust zijn als ons oog zichzelf kan zien. Waarom? Ten eerste is bewustzijn geen ding of een soort object. Het heeft geen vorm en geen kleur. Het is volledig transparant en onzichtbaar. Bovendien kan niet gevoeld of waargenomen worden hoe het zich aan ons zou kunnen openbaren als iets dat kenbaar is *buiten* ons. En toch weten we dat we bewust zijn, we weten dat bewustzijn er *is*. Bewustzijn is het fundament van alles wat we ooit ervaren hebben of nog zullen ervaren. Ieder object, iedere gedachte, elke emotie, ieder gevoel, elke herinnering wordt gekend omdat ze verschijnen in bewustzijn. *Anders zou het niet gekend kunnen worden*. Bewustzijn is de basis van ons hele gevoel van bestaan en toch, waar is het? Wat is het? Hoe kunnen we het bevatten? We weten dat het *is*, maar als we proberen rechtstreeks in bewustzijn te kijken, zien we ... *niets!*

Dit is een aanwijzing. Bewustzijn is geen ding. We zouden kunnen zeggen dat het *niets* is, maar is het echt *niets*? Het is bewustzijn! Wat het ook is, het neemt nooit een stoffelijke vorm aan. Het is, zoals de Boeddhisten zeggen, leeg van substantie. Het is open. Het heeft geen grenzen. Het is de ruimtelijkheid zelf. Het is grenzeloos en toch in zekere zin volkomen aanwezig. Bovendien is het stralend: volkomen helder en tegelijkertijd licht-dragend, met andere woorden 'het licht van bewustzijn'.

Het hele boek door zullen we voortdurend terugkeren naar de vraag wat open bewustzijn is en we nodigen onszelf uit deze vraag steeds opnieuw te onderzoeken, niet in abstracte zin maar rechtstreeks en proefondervindelijk. Eigenlijk word je aangemoedigd dit nu al meteen te doen. Merk op dat, als je dit leest, je je bewust bent van de woorden die gebruikt worden, de gedachten die ze oproepen, de vorm van de letters, het witte papier of scherm waarop ze zijn geschreven, een paar dingen die je ziet vanuit je ooghoek in de kamer waar je dit leest, het gevoel van je lichaam op het zitvlak. Dit zijn allemaal waarnemingen die verschijnen in 'jouw' bewustzijn. Ze kunnen worden gezien, gevoeld of ondervonden.

Wat kan je zeggen over het bewustzijn dat zich bewust is van die waarnemingen? Kijk zo diep en vasthoudend als je kunt. Wordt vertrouwd met dit kijken, alsof je 180 graden ronddraait vanuit het naar buiten kijken met je ogen naar het naar binnen kijken naar dat wat kijkt. Wat 'zie' je? Onderzoek dit voor jezelf, zo vaak als je kunt. Hierbij een tip: als je probeert *iets te zien*, zul je teleurgesteld worden. Probeer in plaats daarvan jezelf toe te staan te ontspannen in het 'kijken' en eenvoudig te 'zien' zonder te proberen een ontdekking aan het licht te brengen. Ontspan. Bewustzijn kan niet bewust zijn van bewustzijn, maar het wel *zijn*. Het is het, van nature.

Sommigen zeggen dat het op dit punt helpt om het gevoel van *iets* te zoeken met je ogen of je intellect te verleggen naar het toestaan dat je *hart* zich opent voor de vraag 'Wat is bewustzijn?' Met 'hart' bedoel ik

dan de hele aanwezigheid van bewustzijn waarin intellect, gevoelens en emoties verschijnen. Dit is wat de Soefi's noemen *al 'ayn al qalb* – 'het oog van het hart'. Het is het geheel van bewustzijn zoals je dat ervaart door middel van je lichaam. Open je voor de tegenwoordigheid van bewustzijn met je hele hart.

### *Opmerkingen over de woorden die hier gebruikt worden*

Op deze bladzijden zal ik veel namen gebruiken om deze onbeschrijflijke, maar absoluut herkenbare realiteit aan te duiden die de verheven basis is van al het zijn. Al die verschillende namen, ontleend aan spirituele tradities van over de hele wereld, duiden zowel op deze oerwerkelijkheid als op ons vermogen om die te herkennen: *nonduaal bewustzijn, zuiver bewustzijn, open bewustzijn, aanwezigheidsbewustzijn, ongeconditioneerde geest, rigpa, oorspronkelijke ervaring, Dit, de oorspronkelijke staat van zijn, het sublieme, boeddha natuur, oorspronkelijke natuur, spontane aanwezigheid, de eenheid van zijn, de grond van bestaan, het Werkelijke, zuiverheid, Godsbewustzijn, goddelijk licht, het zuivere licht, realisatie, verlichting.*

Deze begrippen verwijzen naar de werkelijkheid die talloze zoekers door de eeuwen heen hebben onderzocht, waarover zij hebben gemediteerd, die ze hebben ervaren en waarover ze hebben gesproken. Hoe het ook wordt uitgedrukt, deze begrippen duiden op het uiteindelijke doel van al het menselijke verlangen naar vervulling, geluk en geborgenheid en het doel van al het spirituele zoeken: de herkenning dat we in essentie niet te scheiden zijn van wat de Soefi's noemen de 'grenzeloze oceaan' van onvoorwaardelijk bewustzijn en liefde.

In dit hoofdstuk en ook door het hele boek heen, refereer ik simpelweg aan 'open bewustzijn' en 'bewustzijn' als een naam voor deze zuivere, altijd aanwezige realiteit, omdat deze woorden relatief vrij zijn van religieuze gevoelswaardes en duiden op een meer direct ervaren realiteit dan bijvoorbeeld de woorden 'verlichting' of 'realisatie'. Op deze manier

biedt ons dagelijkse intieme gevoel van bewustzijn een ingang naar de ervaring van tijdloos-zijn, vrij van concepten. De bepaling 'open' duidt erop dat dit het grenzeloze bewustzijn zelf is, volstrekt inhoudsloos, leeg en niet beïnvloed door welke verschijnselen dan ook die zich in haar voordoen, net zo min als dat wat door een spiegel gereflecteerd wordt de spiegel zelf niet aantast.

De uitdrukking 'open bewustzijn' dekt niet helemaal de lading. Door iets 'open' te noemen of door het gebruik van bijna elk bijvoeglijk naamwoord, suggereer je ook het tegendeel, terwijl dat waar we het over hebben geen tegendeel heeft. Bovendien resoneert voor veel mensen het begrip 'open bewustzijn' – of eenvoudig 'bewustzijn' – onvoldoende met het goddelijke, hoe dat ook mag worden geïnterpreteerd. Maar toch, liever dan verstrikt te raken in deze bezwaren is mijn hoop dat het je door dit hele boek heen steeds beter zal lukken uit te stijgen boven de beperkingen van de verschillende woorden die worden gebruikt en dat hun betekenis zich mag openen in je hart.

Het probleem is dat taal fundamenteel dualistisch is. Taal is voortdurend aan het bevestigen, ontkennen, of de waarde van het één aan het vergelijken met de waarde van iets anders. Bovendien kan haar onderwerp-gezegde structuur niet anders dan de subject-object polariteit versterken en ons daardoor positioneren als afzonderlijke entiteiten die zich een weg banen door een wereld van afzonderlijke objecten. Het gebruik van voornaamwoorden is een ander goed voorbeeld van de dualistische natuur van onze taal. Hoe handig ze ook zijn, de voornaamwoorden 'ik', 'jij', 'hij', 'zij', 'mij', 'mijn' enzovoort, impliceren afzonderlijke dingen of identiteiten die feitelijk bestaan. Een ander taalkundig probleem is hoe we voorzetsels gebruiken. Als we bijvoorbeeld zeggen *rust in natuurlijke grote vrede*, houdt dat meteen een plaatsbeschrijving in. Iets rust *in* iets anders. Opnieuw plaatsen we afzonderlijke dingen in de ruimte in relatie tot elkaar, terwijl dat wat uitgedrukt wil worden niets van doen heeft met plaats noch met een soort 'ding'.

Als we echter zouden proberen alle uitdrukkingen te vermijden die dualistisch geïnterpreteerd kunnen worden, dan zouden we achterblijven met een armzalig middel om de klus te klaren. In de pagina's die volgen probeer ik daarom niet uit de buurt te blijven van voornaamwoorden, voorzetsels of woorden die dualistisch geïnterpreteerd kunnen worden. Ik zal woorden echter wel vaak aanpassen of een andere definitie geven, ze tussen aanhalingstekens zetten of op hun beperkingen wijzen terwijl ik ze toch gebruik en dan vertrouw ik erop dat je ze hun werk zult laten doen, hoe provisorisch ook. In ieder geval zullen, als we geluk hebben, de woorden en methodes die in dit boek gebruikt worden uiteindelijk niet meer nodig zijn omdat de natuurlijke waarheid duidelijk wordt.

Een laatste punt over taal: als we beschrijvende woorden of zinnen gebruiken die refereren aan een werkelijkheid die 'het ultieme doel van menselijk verlangen' is, dan is het heel gemakkelijk om dit doel onbereikbaar te laten lijken voor louter stervelingen zoals wij. De meeste religies en mystieke tradities hebben de hele geschiedenis door dit idee versterkt dat er een kloof bestaat tussen gewone mensen en verheven wijsheid. Tot op zekere hoogte heeft ieder van ons het beeld meegekregen dat verlichting niet voor ons is weggelegd. Een van de belangrijkste doelen van het Open Pad is onszelf van deze overtuiging te bevrijden, want het is niets meer dan een idee. Zuiver bewustzijn, verlichting, ontwaken, realisatie, is ons geboorterecht, in feite *zijn* we het al. We hoeven niets te doen om het te bereiken. De waarheid is dat we al veel te veel doen, zowel uiterlijk als innerlijk en al dat 'doen' staat in de weg van het herkennen van deze aanwezige, wijde, onzichtbaar stralende natuur die immanent is in de essentie van ons bestaan en in het bestaan van alles.

### *Het ongeconditioneerde en het geconditioneerde*

Zoals je misschien al hebt opgemerkt, zijn we begonnen een onderscheid te maken tussen open bewustzijn dat *inhoudsloos* is en de diverse verschijnselen die de dagelijkse *inhoud* vormen van bewustzijn. Dit is

hetzelfde als het onderscheid tussen wat we 'het ongeconditioneerde' en 'het geconditioneerde' noemen. In latere hoofdstukken zullen we bespreken hoe we de beperkingen van onze geconditioneerde geest kunnen herkennen en loslaten, zodat we ons kunnen openen voor onvoorwaardelijk zuiver bewustzijn. Het komt erop neer dat we zullen wijzen op wat in eerste instantie misschien klinkt als een 'absoluut domein' van open bewustzijn dat verschilt van het 'relatieve domein' van het geconditioneerde leven. Dit onderscheid is een pedagogisch hulpmiddel dat essentieel is in de vroege stadia van ons werk. Hoewel je zou kunnen zeggen dat het benadrukken van een dergelijke polariteit in tegenspraak is met wat nu net de essentie is van nonduaal bewustzijn, denk ik dat het nuttig kan zijn om in eerste instantie toch dit onderscheid te maken. Door deze twee aspecten van onze ervaring uit elkaar te halen, kunnen we worden bevrijd van de verwarring die ze oproepen. In latere fasen van ons gezamenlijk proces zullen we zien hoe alledaagse geconditioneerde ervaring en puur, ongeconditioneerd open bewustzijn, onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Deze schijnbare polariteit tussen het ongeconditioneerde en het geconditioneerde is welbekend in alle religieuze en spirituele tradities. We zien het in de archetypes van God en Lucifer, het heilige en het profane, het absolute en het relatieve, hemel en aarde, nirwana en samsara, het oneindige en het eindige, het ene en het vele, het eeuwige en het sterfelijke. Een belangrijke reden om 'deze twee uit elkaar te trekken' is om onze gebruikelijke aannames over de eenduidige realiteit van onze geconditioneerde, alledaagse ervaring ter discussie te stellen en de transparante basis te herkennen van waaruit alle ervaring ontstaat.

We verschijnen allemaal als menselijke wezens wier lichaam en geest het resultaat zijn van een oneindige geschiedenis van specifieke omstandigheden die hebben geleid tot ons fysieke bestaan van dit moment. Aan deze omstandigheden kunnen we ons niet onttrekken. We kunnen niet ontsnappen aan het karma dat onze lichaam-geest verbinding in tijd

en ruimte voortbracht. Dit uitgestrekte veld van specifieke omstandigheden is zo complex en zo moeilijk te doorgronden dat we ons alleen maar kunnen verbazen dat we überhaupt in deze vorm bestaan.

Het is de bron van groot leed je als een persoonlijke 'ik' te hechten aan een bepaalde identiteit in de oneindige zee van omstandigheden. Stel je bijvoorbeeld een vijftienjarig meisje voor dat een hekel aan zichzelf heeft omdat ze niet zo mooi en populair is als haar klasgenoten. Deze overtuiging over haar identiteit komt voort uit verschillende omstandigheden – haar cultuur en sociale status, haar genetische erfenis, haar religie, haar specifieke opleiding, het gezin waarin ze leeft, enzovoort. Omdat ze graag wil weten wie ze is, ziet ze zichzelf als een weerspiegeling van al deze omstandigheden en gelooft dat haar interpretatie ervan juist is. Dit is 'bewustzijn dat naar zichzelf verwijst' of anders gezegd: 'een geconditioneerde geest'.

De geconditioneerde geest gelooft in een entiteit, een *ik*, dat moet krijgen wat het wil en vermijden wat het niet wil om gelukkig te zijn. Een complex veld van sympathieën en antipathieën, van hoop en angst, zwemt rond het idee van *mij*, waardoor het *ik* substantieel en werkelijk lijkt. Onze identificatie met dat *ik* ligt aan de basis van onze ontevredenheid en ons lijden.

Door dit hele boek heen zullen we op veel manieren aan de slag gaan om de constructies over onze identiteit waar we aan vasthouden, de conditionering, te doorzien. De gedachteconstructies die ons, net als die van het vijftienjarige meisje, laten denken dat we iets zijn wat we niet zijn. Het ontmantelen van onze lang gevestigde veronderstellingen en mentale en emotionele conditionering is niet altijd fijn, maar het is heel goed te doen en niet zo moeilijk als we misschien denken. We hebben de neiging om onze diverse persoonlijke fixaties te beschouwen als een concrete realiteit, terwijl ze in feite helemaal geen inhoud hebben. Wanneer we ze vrijuit en vasthoudend onder ogen zien, verdwijnen ze als sneeuw voor de zon.



Dit 'verdwijnen' is om zo te zeggen de spontane aanwezigheid van het ongeconditioneerde ik te midden van het geconditioneerde. Alles waarvan we denken dat het waar is, is geconditioneerd. Door onze greep op onze overtuigingen los te laten, openen we ons voor de helderheid van het ongeconditioneerde, vanzelf tevoorschijn komende bewustzijn.

## *Paradox*

Ik wil ook wijzen op het veelvuldig gebruik van paradoxaal aandoende uitdrukkingen in ons gezamenlijke proces. Een 'paradox' in deze context ontstaat wanneer de taal die ons helpt de dualistische subject-object ordening in ons denken te doorbreken, in botsing komt met de taal die onze alledaagse wereld en onze aannames daarover definieert. De paradox ontstaat wanneer twee tegengestelde verklaringen allebei de waarheid voorstaan. Hun botsing veroorzaakt een tijdelijke kortsluiting in de gebruikelijke veronderstellingen van het denken en in de tussenruimte die ontstaat, kan een flits van het Werkelijke worden ervaren.

Zoals ik eerder al zei, kunnen we bijvoorbeeld merken dat we de openheid van bewustzijn ervaren als het niets. En inderdaad, open bewustzijn *is* niets. Maar het is ook bewustzijn. Hoe kan het tegelijkertijd 'niets' èn 'bewust' zijn? Omdat open bewustzijn ogenschijnlijk een 'toestand' is waar we een naam aan hebben gegeven en waarover we kunnen nadenken, is het gemakkelijk om het te beschouwen als een of ander ding. Maar het is geen ding of een toestand. In feite bevat het geen randvoorwaarden of eigenschappen. De spontane aanwezigheid van ongeconditioneerd, open bewustzijn kent geen grenzen of beperkingen. Het is geen onderdeel van onze persoonlijkheid, hoewel het de essentie is van ons wezen. Een analogie is dat bewustzijn kan worden voorgesteld als de ruimte zelf: onbeperkt, zonder begin of einde, leeg van nature, terwijl het toch ruimte biedt aan alle verschijnselen die erin opkomen. Net als ruimte is bewustzijn wijd open, wat betekent dat het zonder inhoud is, vrij van structuur, vrij van voorwaarden, vrij van een persoonlijk zelf.

De openheid ervan doordringt alle dingen. *Het is niet een ding, maar het doordringt alle dingen.* Wanneer beschrijvingen in de buurt van dit soort paradoxen komen, dan beginnen ze de beperkingen van de taal te doorbreken en verwijzen ze naar een andere manier van begrijpen.

Eenzelfde poging om dit paradoxale samenkomen van 'het één en het al' uit te drukken, vinden we in het werk van de grote Soefi meester Ibn Al'Arabi:

*Hoe kan ik Dit kennen als Het het innerlijke Verborgene is dat niet gekend wordt?*

*Hoe kan ik Dit niet kennen als Het het uiterlijke Gemanifesteerde is dat Zichzelf overal en in alles aan mij laat kennen?*

*Hoe kan ik Die Eenheid verwezenlijken als ik geen bestaan heb als uniek wezen?*

*Hoe kan ik Die Eenheid niet verwezenlijken als Verbinding het ultieme geheim is van dienstbaarheid?*

*Lof zij aan Dit! Er is niets dan Dit!*

*Niets anders dan Dit kan die Eenheid verwezenlijken, omdat Dit is zoals Het is van voor de eeuwigheid zonder begin en van na de eeuwigheid zonder einde.*

*Werkelijk niets anders dan Dit kan Deze Eenheid verwezenlijken, in één woord niemand weet Dit behalve Dit.*

*Het verbergt en Het manifesteert – en toch verbergt Het niet voor Zichzelf noch manifesteert het voor een ander dan voor Zichzelf, want Dit is Dit, er is niets dan Dit.*

*Hoe kan deze paradox worden opgelost, als de Eerste de Laatste is en de Laatste de Eerste?<sup>3</sup>*

---

3 In deze passage van Ibn Al'Arabi heb ik de vrijheid genomen om het persoonlijk voornaamwoord 'U' dat in de oorspronkelijke tekst voorkomt – een typische manier

Vanwege de paradoxale aard van de werkelijkheid, haar gelijktijdige *ietsheid* en *nietsheid*, zal het soms nuttig zijn in ons werk om conflicterende uitspraken te doen. Of eerder gedane uitspraken te corrigeren met een nuancering die de eerste lijkt tegen te spreken. Dit mentale pingpongen kan soms helpen om de geest zodanig te vermoeien dat zij daardoor de aandrang om de dingen logisch te zien, los gaat laten.

---

waarop Soefi's God of Allah aanspreken – te veranderen in de onpersoonlijke woorden 'Dit' en 'Het'. Deze woorden betekenen ongeconditioneerd, open, in zichzelf aanwezig bewustzijn, de grond van het zijn, Boeddha-natuur, enzovoort, net zoals het woord 'U' dat doet voor Soefi's en andere mystici die zich op hun gemak voelen met de intimiteit die in dit soort personalisatie besloten ligt. Echter, in de citaten van Soefi's en anderen in de rest van dit boek laat ik deze woorden – 'U,'U,'God,'Heer,'Allah,'Hij,'Hem,'Geliefde,'Vriend,'etcetera – staan zoals ze in de oorspronkelijke teksten voorkomen, en moedig de lezers die zich niet op hun gemak voelen bij dit soort personalisatie aan om ze gewoon te vertalen met 'Dit,'Het', of een andere aanduiding die je verkiest voor datgene waarover we spreken: de spontane aanwezigheid van de grond van zijn die uiteindelijk en altijd onbenoembaar is. Hier is de originele vertaling van de tekst van Ibn Al'Arabi:

Hoe kan ik U kennen, terwijl U de Innerlijk Verborgene bent, die niet gekend wordt?  
Hoe kan ik U niet kennen als U de Uiterlijk Gemanifesteerde bent, die Uzelf in alles aan mij kenbaar maakt?

Hoe kan ik Uw Eenheid verwezenlijken als ik in de Eenheid geen bestaan heb?  
Hoe kan ik Uw Eenheid niet verwezenlijken als Verbinding het ultieme geheim is van dienstbaarheid?

Glorie zij U! Er is geen God dan U! Niemand anders dan U kan Uw Eenheid verwezenlijken, want U bent zoals U bent van voor de eeuwigheid zonder begin en van na de eeuwigheid zonder einde. Werkelijk niemand anders dan U kan Uw Eenheid verwezenlijken, in één woord, niemand kent U behalve U.

U verbergt U en U manifesteert U – maar U verbergt U niet voor Uzelf noch manifesteert U zich aan anderen dan Uzelf, want U bent U. Er is geen god behalve U. Hoe kan deze paradox worden opgelost, wanneer de Eerste de Laatste is en de Laatste de Eerste?

Uit: Muhyiddin Ibn'Arabi, *Seven Days of the Heart: Prayers for the Nights and Days of the Week* (Oxford, UK: Anqa Publishing, 2000), 43-44.

Wanneer dat gebeurt, valt onze obsessie met betekenis weg en beginnen we alles in een nieuw licht te zien.

Hoewel je de ervaring van open bewustzijn misschien het beste kan beschrijven met behulp van paradoxen, is het niettemin een onmiskenbare ervaring. Het is welomschreven en tegelijkertijd heeft deze 'ervaring' geen structuur of eigenschappen. In het begin kunnen we slechts een heel korte glimp opvangen van dit 'het' waar we het over hebben. Hoewel de spontane aanwezigheid van open bewustzijn alomtegenwoordig is, wordt ons vermogen om ontspannen bij dat gevoel te blijven beperkt door onze mentale reflexen die weerstand willen bieden aan het leegmaken van ons zelfgevoel. Door het echter steeds te herhalen en de oefeningen die je tijdens dit proces zult doen, zul je worden aangemoedigd om keer op keer terug te keren naar deze glimp. Geleidelijk aan zullen die glimpen langer gaan duren en zal het ons minder moeite kosten om ontspannen aanwezig te blijven in onbegrensd, ongekwasteld, puur bewustzijn.

'Het is alsof er een bel gaat rinkelen', zo beschreef een Tibetaanse leraar dit proces. We raken even aan de ervaring van leeg bewustzijn en het is alsof er een belletje wordt aangeslagen. Het resoneert in ons en als we niets doen, gaat het geluid door totdat het vanzelf verdwijnt. Maar als we de bel van leeg bewustzijn aanslaan en dan meteen reageren en zeggen: 'Oh! Dat is het! O, waar is het?', dan is het alsof je de bel steeds opnieuw probeert aan te slaan, wat de toon alleen maar dempt.

Als we dit eenmaal herkennen, leren we de bel aan te slaan en de toon net zo lang door te laten gaan als die van nature klinkt. Pas als de toon verdwijnt, slaan we opnieuw – wat betekent dat we die toon zonder inspanning van onze kant verwelkomen en er laten zijn. Geleidelijk aan klinkt de toon langer door en leren we op natuurlijke wijze ontspannen aanwezig te zijn in de openheid, stilte en eenvoud ervan.



## *Oefeningen: open bewustzijn*

Zoek een plek waar je minstens twintig minuten alleen kunt zijn zonder gestoord te worden. Ga gemakkelijk zitten met rechte rug maar wel ontspannen. Adem op een natuurlijke manier. Je ogen kunnen open of gesloten zijn; misschien wil je deze oefeningen soms met open of soms met dichte ogen verkennen.

### *1. Zwaartekracht en bewustzijn*

Kom tot rust in je natuurlijke, heldere, alerte maar toch ontspannen geestestoestand. Wanneer gedachten, gevoelens of gewaarwordingen in je bewustzijn opkomen, laat ze er dan gewoon zijn zonder ze te weerstaan of te volgen.

Merk nu de werking van zwaartekracht op. Richt je aandacht op de druk van je lichaam op je stoel of kussen, het gewicht van je voeten op de vloer, je handen op je schoot. Richt nu je aandacht op een van deze gewaarwordingen.

Vraag jezelf vervolgens heel voorzichtig af: wat is het dat zich bewust is van deze gewaarwording? Probeer dit te vragen op een manier die niet op zoek is naar een verbaal antwoord, maar naar een gevoel van het antwoord. Voel het antwoord rechtstreeks. Open je voor de ervaring uit de eerste hand van 'wat er zich bewust is', in plaats van er een idee over te hebben.

Je zult merken dat het nuttig is om je niet strijdbaar op te stellen tijdens dit onderzoek, om jezelf open te stellen voor 'wat er zich bewust is' in plaats van in het onbekende te turen op zoek naar iets dat zichzelf kan openbaren.

### *2. Eigenschappen van bewustzijn*

Doe onderstaande oefening als vervolg op de bovenstaande oefening of doe hem op een ander tijdstip. Concentreer je opnieuw op een van de constante gewaarwordingen in je lichaam die het gevoel

zijn van de zwaartekracht, bijvoorbeeld de druk van je lichaam op je stoel of kussen.

Vraag jezelf opnieuw vriendelijk: wat is het dat zich bewust is van deze gewaarwording? Zodra je merkt dat je een directe intuïtie hebt van 'datgene wat zich bewust is', stel dan de volgende vragen, en besteed aandacht aan het onderzoeken van de gevoelde betekenis van je 'antwoorden'. Doe het heel rustig aan, neem alle tijd die je nodig hebt.

- Heeft dit bewustzijn een buitenrand of afbakening waaraan ik kan zien wat het is?
- Heeft dit bewustzijn een kleur waaraan ik kan zien wat het is?
- Heeft dit bewustzijn een structuur waardoor ik kan voelen wat het is?
- Heeft het een voor- en een achterkant? Een boven- of een onderkant?
- Heeft dit bewustzijn een centrum, een 'punt' van oorsprong, waardoor het onderscheiden kan worden?
- Kun je een plek vinden waar het bewustzijn niet is, is er een plek die daarbuiten ligt?
- Kun je enig verschil vinden tussen dit dat zich bewust is van het gevoel van zwaartekracht en 'jij'? Zo ja, wat is dat verschil?

Als je dit voor jezelf gaat onderzoeken, dan zul je misschien ontdekken dat je geen afbakening, er geen kleur, geen structuur, geen voor- en achterkant, geen centrum, geen plek is die daarbuiten ligt, of dat je enig verschil tussen jou en 'het' kunt vinden. Als dit is wat er voor jou gebeurt, wees dan ontspannen aanwezig bij dat gevoel van onvindbaarheid.

Als je wel een afbakening, een kleur, een structuur, een voor- en achterkant, een midden, een plek daar voorbij, of een verschil tussen jou en 'het' kunt vinden, kijk dan zorgvuldig naar wat je kunt vinden en vraag: wat is er zo nauwgezet op zoek? Heeft het een buitenrand, een kleur, een structuur, een voor- of achterkant, een centrum, een plek die daarbuiten ligt en is er enig verschil tussen 'jij' en 'het'?

