

*Shri Nisargadatta Maharaj*

*Ik Ben  
Zijn*

Integrale vertaling van 'I am That'

Samengesteld door Maurice Frydman  
Nederlandse vertaling van Wolter A. Keers



**ALTAMIRA**

Haarlem

Vijfde druk 2012

© 1973 Nisargadatta Maharaj

Oorspronkelijke titel: *I Am That, talks with Sri Nisargadatta Maharaj*

Oorspronkelijke uitgever: Chetana Pvt. Ltd., Bombay

*Voor het Nederlandse taalgebied:*

© 2000 Uitgeverij Altamira, Postbus 317, 2000 AH Haarlem

(e-mail: [post@gottmer.nl](mailto:post@gottmer.nl))

Uitgeverij Altamira maakt deel uit van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Met dank aan uitgeverij Ankh Hermes te Deventer voor het gebruik van de vertaling

Vertaling: Wolter A. Keers

Omslagontwerp en zetwerk: Ivar Hamelink

ISBN 978 90 696 3641 2

NUR 739, 718

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voorzover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgaven in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

**[www.altamira.nl](http://www.altamira.nl)**

**[www.diepmagazine.nl](http://www.diepmagazine.nl)**

# Inhoud

De onderstaande titels van de hoofdstukken geven slechts een hoofdthema van het gesprek op die dag weer; de gesprekken zelf zijn niet van titels voorzien; zij zijn chronologisch gerangschikt en doorlopend genummerd.

## Deel 1 Ik Ben

Woord vooraf	13
1 Het gevoel 'Ik ben'	18
2 De obsessie van het lichaam	22
3 De Levende Tegenwoordigheid	26
4 De Werkelijkheid ligt voorbij de geest	32
5 Al wat geboren is, moet ook sterven	36
6 Meditatie	40
7 De geest	43
8 Het Zelf ligt voorbij de geest	48
9 Reacties van het geheugen	56
10 Waarnemer zijn	60
11 Gewaarzijn en bewustzijn	65
12 De persoon is niet de Werkelijkheid	69
13 Het Zelf, de geest en het lichaam	75
14 Verschijnselen en de Realiteit	84
15 De <i>jnani</i>	92
16 Zonder verlangen zijn – het hoogste geluk	99
17 Het altijd tegenwoordige	109

18	Om te weten wat je bent, moet je weten wat je niet bent	113
19	De Realiteit ligt in objectiviteit	121
20	Het Allerhoogste ligt aan alles voorbij	127
21	Wie ben ik?	136
22	Leven is Liefde en Liefde is Leven	144
23	Onderscheid maken leidt tot onthechting	152
24	God is de 'Doener'	163
25	Houd vast aan het 'Ik ben'	173
26	De persoonlijkheid – een obstakel	183
27	Dat wat geen begin heeft, begint op elk moment	191
28	Al het lijden komt voort uit verlangen	200
29	Het enige doel van het leven is Leven	207
30	Jij bent zelf de Vrijheid nu	217
31	Onderschat de aandacht niet	224
32	Het leven zelf is de hoogste goeroe	233
33	Alles gebeurt vanzelf	242
34	De geest is de rusteloosheid zelf	255
35	Het Zelf is je ware goeroe	266
36	Doden schaadt de doder, niet de gedode	276
37	Voorbij aan pijn en genot ligt het geluk	286
38	Het komt op de motivatie aan	297
39	Alleen het Zelf is reëel	308
40	Niets bestaat op zichzelf	316
41	Blijf steeds de Waarnemer	323
42	De Werkelijkheid kan niet beschreven worden	330
43	Onwetendheid is herkenbaar, <i>jnana</i> niet	339
44	'Ik ben' is waar, de rest is van horen zeggen	348

45	Wat komt en gaat bestaat niet echt	355
46	Gewaarzijn van het Zijn betekent geluk	364
47	Let op je eigen geest	371
48	Gewaarzijn is moeiteloos en gratis	377
49	Onzekerheid komt door het denken	391
50	Gewaarzijn van jezelf is Waarnemer zijn	398
51	Wees onverschillig tegenover pijn en genot	404
52	Gelukkig zijn en gelukkig maken, dat is het ritme van het leven	414
53	Vervulde verlangens baren nieuwe verlangens	419
54	Lichaam en geest zijn symptomen van onwetendheid	425
55	Geef alles op, dan win je alles	434

## Deel 2 Zijn

	Woord vooraf	445
56	Wanneer de geest verschijnt, verschijnt de wereld	450
57	Voorbij de geest is er geen lijden mogelijk	459
58	Volmaaktheid, het einddoel van alles	466
59	Angst en verlangen zijn allebei egocentrische toestanden	473
60	Leef in de feitelijke wereld, niet in fantasieën	480
61	Materie is ook bewustzijn	486
62	In het Uiteindelijke verschijnt de waarnemer	496
63	Het idee zelf dat je iemand bent die actief is, is gebondenheid	505
64	Alles wat je prettig vindt, remt je af	511
65	Het enige dat je nodig hebt is dat de geest tot rust komt	521

66	Elk zoeken naar geluk is misère	529
67	Ervaringen zijn niet waar het om gaat	541
68	Ga op zoek naar de bron van het bewustzijn	548
69	Vergankelijkheid is het bewijs van onechtheid	554
70	God is het eindpunt van alle verlangen en kennen	564
71	Als je jezelf helder onder ogen ziet, leer je over jezelf	574
72	Wat zuiver, onvermengd en onafhankelijk is, is echt	585
73	De dood van de geest is de geboorte van de wijsheid	600
74	De waarheid is hier en nu	612
75	In vrede en stilte groei je	625
76	Ware kennis is weten dat je niets weet	634
77	'Ik' en 'mijn' zijn onjuiste begrippen	647
78	Al het weten is onwetendheid	654
79	Persoonlijkheid, Waarnemer en het Absolute	664
80	Helderheid	673
81	De oorzaak van je angsten	682
82	De volmaaktheid is hier en nu	691
83	De ware goeroe	701
84	Maak je doel tot goeroe	712
85	'Ik ben': de basis van elke ervaring	723
86	Het onbekende is het thuis van de realiteit	732
87	Houd je geest stil en de ontdekking volgt	745
88	De waarheid van denken en voelen is niet de echte waarheid	752
89	Geestelijke vooruitgang	762
90	Geef je over aan je eigen zelf	769
91	Plezierige dingen en geluk	782

92	Ga dieper dan het idee dat je het lichaam bent	789
93	Een persoon is niet degene die de dingen doet	797
94	Je gaat tijd en ruimte te boven	803
95	Accepteer het leven zoals het komt	812
96	Stuur alle herinneringen en verwachtingen de laan uit	820
97	Denken en wereld kunnen niet van elkaar worden gescheiden	829
98	Vrij van je persoonlijkheid	842
99	Het waargenomene kan nooit waarnemer zijn	854
100	Begrijpen leidt naar vrijheid	865
101	De <i>jnaji</i> grijpt niets en houdt niets vast	873
	Verklarende woordenlijst van Sanskriet-termen	887

*Deel 1*  
*Ik Ben*



## **Woord vooraf**

Als een Indiër zich op het een of andere geestelijke pad begeeft, heeft hij enkele voordelen die wij westerlingen niet hebben. Om te beginnen kan hij terugvallen op een oeroude geestelijke traditie, die in het Westen verloren is gegaan. Zo weet hij dat een authentieke goeroe of leermeester, een *Satguru*, één is met het Absolute. Als de goeroe spreekt, spreekt het Zijn, zonder restricties, zonder iets aan je te willen verdienen of iets aan je te kunnen verliezen. Je zou kunnen zeggen: het Absolute, het Zijn op de plek die we 'de goeroe' noemen, spreekt tot het Zijn op de plek die onze eigen naam draagt.

Van het standpunt van de goeroe heeft hij geen leerlingen – hij is één met alles en allen, hij is alles en allen. Maar hij staat aan een aantal personen, die serieus naar vrijheid of waarheid zoeken, toe om hem als leermeester en leidsman te beschouwen, omdat dit voor de meesten van ons de enige manier is om onze illusie en ogenschijnlijke gebondenheid kwijt te raken: de illusie, waarmee wij ons aanzien voor een handvol begrippen, waarnemingen, herinneringen en voorstellingen in ons eigen hoofd. Maar de Indiase leerling weet ook dat hij zich nooit als één met de goeroe mag beschouwen. Als hij ervan houdt om te mediteren, dan kan hij zich richten op een besef van eenheid met wie of wat dan ook – maar nooit met de goeroe. Hem dient men zijn plaats in de dualiteit te laten, want alleen daardoor kan hij de diepste subjectiviteit – en dus dualiteit – van de leerling ondergraven en uit de weg ruimen.

In sommige Indiase 'scholen' wordt wel gezegd dat de weg naar vrijheid, naar verlichting, niets anders is dan een gevecht met de goeroe, waarvan je bij voorbaat weet dat je het verliest.

De traditie zegt ook dat er strikt genomen maar één voorwaarde is waar je aan moet voldoen om door een authentieke goeroe te worden aanvaard als leerling; dat je serieus bent. Een oude vriend van mij, die Maharaj (máharaadzj), zoals Shri Nisargadatta in de wandeling genoemd werd, in 1980 bezocht, zei bij zijn terugkomst: 'Als ik in Bombay één ding begrepen heb, dan is het wel dat het een bloedserieuze zaak is.'

En daar ligt voor ons westerlingen, 's werelds intellectuele elite, een gigantische moeilijkheid. Maharaj zelf zei daar ooit eens over: 'De meeste moeite heb ik met de intellectuelen. Ze jongleren met begrippen en zijn zelden serieus'. En zo is dat: wij hebben juist vaak het jongleren leren aanzien voor het serieus ergens mee bezig zijn. Maar vrijheid die alleen een begrip is, is geen vrijheid. Vrijheid, wezenlijke vrijheid, betreft ons hele wezen in zich, ook ons hart, dat eindeloos veel dieper gaat dan het begrippenwereldje aan de oppervlakte. Wie in de begrippen blijft steken, is te vergelijken met iemand die zich tevreden stelt met het lezen en herlezen van het menu, zonder echt te gaan eten.

Iedere *Satguru* is spectaculair, ook al ziet men dat niet altijd onmiddellijk. De een straalt verblindend als de zon en je kunt hem niet aankijken zolang je nog maar de minste reserve achterhoudt. De ander is zo eenvoudig, zo nederig, dat zelfs het meest hardgekookte intellectuele ei op een gegeven moment de tranen over zijn wangen voelt stromen.

Een van de dingen waardoor Maharaj spectaculair was, was zijn verblindende directheid en zijn trefzekerheid. Of je nu een simpel