

Basil van Heteren

Wie ben ik?

Op zoek naar wie je al bent



Uitgeverij Oorsprong

Colofon

Copyright

© 2022 Basil van Heteren | Uitgeverij Oorsprong

Eerste druk december 2019

Tweede, geheel herziene druk september 2022

ISBN 9789461013903

NUR 728

Trefwoorden:

bewustzijn, spiritualiteit, non-dualiteit

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd
en/of openbaar gemaakt op welke wijze dan ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van
Uitgeverij Oorsprong, Postbus 583, 7400 AN Deventer

www.uitgeverijoorprong.nl

Dit boek

Dit boek gaat over wie je bent. In essentie ben je vanuit de kracht van liefde verbonden met alles wat is, waarin het idee van afgescheiden zijn van anderen en van wat is, geen plaats meer heeft. Je essentie is een levendig, helder bewustzijn, wat niet afhankelijk is van tijdelijke omstandigheden en drukt zich uit in 'Ik ben.'

Liefde, geluk, tegenwoordig zijn en vrijheid openbaart zich door te doorzien dat wat we *ik* of *mij* noemen, slechts een beeld is en geen werkelijkheid is. De vraag is: hoe bewust zijn we ons daar eigenlijk van? Het antwoord is simpel: wanneer we gebonden zijn door onze opvattingen, onze voorkeuren, onze verwachtingen, onze verlangens, onze manier van reageren, eigenlijk door alles waarmee we ons geïdentificeerd hebben: het verhaal van ons leven, zijn we vervreemd van onze ware natuur. Wanneer we ons daarvan bewust zijn, blijft nog maar één vraag over: 'Wie ben ik?'

De vraag 'Wie ben ik?' hoeft eigenlijk niet gesteld te worden, omdat de essentie van 'Ik ben' zich moeiteloos openbaart nadat je de onwerkelijkheid van wat je *ik* of *mij* noemt, doorzien hebt. Maar toch, door die vraag te stellen, opent zich volkomen direct je authentieke natuur. Je zult zien hoe.

Omdat de werkelijkheid van wie je bent eenvoudig is, heb ik dit boek zo eenvoudig en helder mogelijk geschreven, met de bedoeling dat het de lezer een stap verder brengt. Maar vergis je niet. Het vraagt wel heel veel, de benadering is zo totaal anders dan dat we gewend zijn. In dit boek zul je stukken aantreffen die van een andere werkelijkheid zijn dan het verstand begrijpen kan. Laat de verwijzing naar die werkelijkheid gewoon op je inwerken. Lees met een open hart.

De leidraad in dit boek is dat het gaat over wie je denkt dat je bent. Dat is wat je *ik* of *mij* noemt. Dat wordt in dit boek vaak benoemd als *je ik* of *het ik*, het stelt je zo in staat er als een toeschouwer naar te kijken. Zo kunnen we wat we *ik*, *mij* of *mijzelf* noemen doorzien, wat een begin is van leven vanuit onze ware natuur. De structuur die bij je *ik* of *mij* hoort, komt in beeld en laat zien

hoe we onszelf daarin hebben vastgezet en hoe we afgeraakt zijn van wie of wat we werkelijk zijn.

Wie je bent is niet iets dat je kunt verwerven, het is altijd al bestaand, daarom vermeldt dit boek een directe invalshoek hoe daar op een praktische manier in op te gaan. De dialogen en losse vragen in dit boek zijn afkomstig van sessies, die ik heb gegeven en maken de tekst meer invoelbaar en meer tastbaar. Opgaan in je ware natuur is wat ik spiritualiteit noem, wat eigenlijk niets anders is dan te ontwaken uit de droom van wie je denkt dat je bent. Het wordt interessant hoe het leven er dan uitziet en wat dat betekent voor liefde en relaties. In het laatste hoofdstuk wordt beschreven welke plaats werken aan jezelf, psychotherapie en spiritualiteit heeft, binnen wat we ontwaken noemen. Hiermee verbind ik Oost en West met elkaar: de westerse menselijke ontwikkeling en de spiritualiteit van het oude India.

Wie ben ik zelf dat ik dit schrijf? De rode draad die door mijn leven loopt, is dat ik mij van kinds af aan de vraag heb gesteld waarom ik hier op aarde ben, wat leven eigenlijk is, wie ik zelf ben. Dit ging samen met een innerlijk weten, maar toch had ik de weg af te leggen om alle egostukken die mij pijn en ellende hebben opgeleverd, te ondergaan en los te laten. Ik weet nog dat ik als kind vrijwel altijd blij was en ik heb ook gezien hoe dit langzaam verdween. In het weten dat ik ben, voorbij iedere innerlijke beperking, werd vrijheid voor mij wezenlijk. Het verlangen ernaar heeft het vuur in me brandend gehouden mijn eigen weg te gaan: retraites in kloosters, studie psychologie en psychotherapie. Van de psychologie, met name het behaviorisme, dat een wetenschap wilde zijn, voelde ik de beperking. Een uitweg werd de humanistische psychologie en de spiritualiteit van het oude India, waar ik me op jonge leeftijd al mee verbonden voelde. Al snel kwam ik tot het besef dat de psychologie een zeer klein deel van de menselijke psyche kent en de oude Indiase geschriften het overgrote deel.

Lange tijd werd ik geïnspireerd door mijn spirituele leraren: Pir Vilayat Inayat Khan, voormalig hoofd van de Soefi-Orde. Hij gaf universele wijsheid door van het soefisme, yogascholen en het boeddhisme. Later in India ontmoette ik op een wonderbaarlijke manier Baba Sitaram Das Omkarnath. Van hem leerde ik de eenvoud van leven in liefde vanuit de kracht van onze authentieke natuur. Daarna kwam ik in contact met de directe weg zoals Papaji deze

heeft vormgegeven, wat thuiskomen voor mij stabielier maakte, en werkte ik samen met Premananda (Open Sky House, Duitsland). Dat mondde uit in het geven van sessies en satsang. In Tiruvannamalai, in Zuid-India, kwam ik in contact met het spirituele erfgoed van Ramana Maharshi en de heilige berg Arunachala. In de wintertijd zijn een aantal meesters uit India daar om satsang te geven.

Wat een rijkdom en diepgang heb ik van deze meesters mogen ervaren.

Vanuit mijn jarenlange ervaring als begeleider bij psychische processen en vooral mijn leerschool in India, maar meer nog wat dat met mijzelf gedaan heeft, kreeg ik de ingeving dit boek te schrijven.



De menselijke situatie

*De druppel kwam los uit de oceaan en zei:
'Oceaan, ik heb je niet meer nodig, ik kan het allemaal zelf,
ik maak mijn eigen keuzes en ga mijn eigen weg'
en dacht dat hij de hele wereld aankon.*

Liefde is een voorwaarde tot heelwording van de mensheid en van de wereld. Het is het antwoord. Leven in eenheid en verbondenheid kan er alleen maar zijn als liefde ons beginpunt is, wanneer we leven vanuit ons hart en wat minder vanuit ons hoofd. De keuze, waar we als mensheid voor staan, is groot. Blijven we leven vanuit ons beperkte en afgescheiden ik of vanuit heelheid, vanuit liefde? Werken we samen uit liefde voor het leven of doen we dat niet? Het is de tijd van het oude tegenover het nieuwe bewustzijn: de tijd van bewustzijn dat vrij wordt van de oude ik-gerichte structuren en de zwaarte van het *ik* en openstaat voor wat het leven ons geeft, waardoor we een uitdrukking worden van het leven zelf. Een ontwikkeling van beperking naar innerlijke vrijheid. Is de noodzaak om vrij te zijn zo groot dat we de zekerheid, die de basis is van ons *ik*, durven op te geven in het vertrouwen dat het leven ons geeft wat we nodig hebben, of blijven we ons bewegen tussen zekerheid en vrijheid? De stap naar leven vanuit ons hart wordt nu in deze tijd van ons gevraagd. Ik heb sterk de indruk, dat ondanks wat we zien aan geweld en overheersing, er in onze tijd steeds meer licht op de aarde komt. Het universum laat de aarde niet in de steek. In deze tijd vallen steeds meer mensen buiten de boot, buiten wat de maatschappij met haar oude structuren van ze vraagt. Zij leven steeds meer vanuit hun ware Ik, zij worden opener en gevoeliger en kunnen en willen niet meer leven vanuit hun ik-gerichte structuur en overheersing. Een Vlaamse psychiater verklaarde nog niet zo lang geleden dat bewindvoerders de psychiaters verwijten dat ze de mensen die uitvallen nauwelijks meer terugkrijgen in de oude structuren van aanpassen aan de maatschappij. In de ontwikkeling naar heelwording, waar het leven ons naar stuwt, kan het niet anders dan dat oude structu-

ren afgebroken worden. Veranderen mensen innerlijk, dan verandert ook de maatschappij. Het oude bewustzijn van ik-gerichtheid, materialisme en een overwegend rationele instelling maakt plaats voor liefde, harmonie, vrede. Van ik naar wij. Van een geconditioneerd bewustzijn naar wie we werkelijk zijn. De cyclus van het oude is beëindigd. We zitten in een overgangstijd. Het licht maakt wat zich in de duisternis bevindt zichtbaar. Wat zich tegen het licht verzet, zien we nu gebeuren.

Steeds meer mensen zijn zich bewust van de uitwassen van het oude bewustzijn van hebzucht en macht, van eenzijdige overheersing, waarbij de vrouwelijke rol van het hart nauwelijks nog een rol speelt. Een spreekwoord in dit verband is: ‘moeders kunnen naties maken of breken’. Een kleine groep, die de wereld wil overheersen domineert vanuit een patriarchale instelling, zoals banken, die geld uit het niets scheppen, de economie, de grondstoffenmarkt, de medische wereld en het voedselsysteem. Een macht, die in deze tijd wereldwijd onze vrijheden wil inperken en controle wil uitoefenen onder het mom van een zeer gevaarlijk virus, dat de volksgezondheid bedreigt en onder het mom van bedreigende klimaatverandering. De achtergrond daarvan is een transhumanistische agenda, wat in feite inhoudt, dat ons leven vanuit het licht verduisterd wordt. De bewustwording van die macht brengt een tegenbeweging op gang, waarbij er een besef van eenheid aan het ontstaan is. Overleggen, verbinden en kunnen optreden, bezielt met de kracht van liefde. Er zijn in deze tijd steeds meer mensen die genoeg hebben van een maatschappij, waar democratie steeds verder te zoeken is en van een religie die mensen vast wil houden in haar structuur van regels en dogma’s. Een wereld, waar angst en macht onze innerlijke ontwikkeling naar vreugde, vrijheid en overgave aan de stroom van het leven belemmert. Zelfs zien we nu op het wereldtoneel leiders, die het gevecht met de kleine groep overheersers aangaan.

Een teken van het nieuwe bewustzijn is wat nieuwetijdskinderen genoemd wordt. Wat zij meebrengen is dat zij over het algemeen intuïtief trefzeker, gevoelig en snel van begrip zijn. Zij hebben een diep contact met het leven, zijn idealistisch en kennen weinig angst en ik-gerichtheid, waardoor autoriteit en discipline hun weinig zegt. Zij zijn gericht op harmonie en vrede. Omdat zij niet passen in een overwegend materiële en rationele wereld kunnen zij

vaak moeilijk aarden. Het is te begrijpen, dat zij een andere vorm van onderwijs nodig hebben. Het is van belang dat wij deze kinderen begrijpen, zodat zij tot volheid kunnen opgroeien. Zij zijn in de huidige wereld waar een veld van angst menigeen dreigt te overspoelen hard nodig. Omdat zij in verbinding met het licht staan zijn zij een voorbeeld voor die mensen, die bevangen zijn geraakt door de duistere kracht van angst en daardoor geheel of ten dele van het licht afgesneden zijn.

Een ander teken van de nieuwe cyclus vinden we in de biologische landbouw; boeren die gewassen telen met een hoge voedingswaarde, met respect voor de aarde. Het aardige is dat binnen de landbouw twee menstypes te onderscheiden zijn. Een groep die gericht is op een zo groot mogelijke opbrengst van zo min mogelijk grond, met als gevolg dat de voedingswaarde laag is en de grond uitgeput raakt. Of de groep die teelt met respect voor ons mensen in samenwerking en verbinding met de aarde. Hetzelfde zien we ontstaan in verantwoord ondernemen, waarbij de menselijke ontwikkeling en de leefbaarheid van de aarde centraal staan tegenover ondernemen vanuit het oude bewustzijn, waarbij maximalisatie van winst en aandeelhouderswaarde het uitgangspunt is.

In de benadering van wat als psychische ziekten geclassificeerd wordt, zoals depressie, ADHD, overmatige angst en autisme, is een verschuiving gaande, van een wetenschap die tegen de grenzen van haar materiële paradigma aanloopt en symptomen onderdrukt naar psychische vrijheid.

De mensheid zit nog voor een groot deel opgesloten in haar ik-structuur, in de film van haar eigen verhaal. In een natuurlijk leven als kind leefden we vanuit verbondenheid en eenheid, waar liefde ons geboorterecht is. Onze oorspronkelijke natuur, waar we als kind nog vanzelfsprekend maar wel onbewust vanuit leefden, hebben we ingewisseld voor een ik-structuur, waar liefde als universele kracht werd ingeperkt en gebonden werd aan voorwaarden. We zijn een leven gaan leven dat grenzen kent. Het universele perspectief dat ieder een groot potentieel aan menselijke mogelijkheden heeft, raakte ondergesneeuwd. Niet voor niets ontstond in de jaren 60 in Amerika de 'Human Potential Movement'.

We kwamen in een wereld terecht waar we leerden afgescheiden van anderen te zijn, een wereld waar liefde en eenheid ingewisseld werden voor

*Het geloof in een
afgescheiden ik verhindert
ons voluit te leven
en is de oorzaak van
veel lijden.*

macht, hebzucht, concurrentie, afgunst en gehechtheid. We kwamen van een natuurlijke in een onnatuurlijke wereld terecht, waar angst stap voor stap de plaats van liefde heeft ingenomen. Waar het bewustzijn zich niet meer richt naar het licht, maar in een omlaaggaande spiraal verduisterd is geraakt. Hoe kunnen we dan openstaan en onbevangen met elkaar omgaan? Dat vinden we dan ook nog eens een volkomen normale situatie. We worden niet alleen geleefd, maar ook gehypnotiseerd door onze oude patronen, die ons verhinderen fris en open in het nu te staan. Iedereen leeft met zijn of haar eigen gedachten, gevoelens, meningen, overtuigingen, voorkeuren, manier van naar zichzelf kijken en in de wereld staan. Vanuit dat persoonlijk besef van 'dat ben ik', zijn we verschillend en daardoor afgescheiden van elkaar. En afgescheiden van alles wat bestaat. We zijn in de illusie dat we afgescheiden zijn terechtgekomen in de gevangenis van ons eigen *ik*.

De overtuiging dat we afgescheiden zijn van het geheel, is een diep ingeslepen patroon. Dat besef geeft ons de impuls ons *ik* sterk te houden en steeds meer te willen. Daarbij kijken we meestal niet of het bijdraagt aan de kern van ons leven en of het ons vrij maakt. Zo leven we het bestaan van vele namen en vormen en zien dat aan voor de echte werkelijkheid. Ondanks opvoeding en scholing hebben we niet geleerd wie we werkelijk zijn. Het onderwijssysteem benadrukt veelal onze rationele kant gericht op kennis vergaren, wat slechts een deel van onszelf is. Tagore, een van Indiaas grootste dichters, liet kinderen als onderdeel van zijn schoolprogramma naar het gezang van de vogels luisteren om verbonden te blijven met alles wat leeft.

Vanuit ons beperkte en afgescheiden ik ontstond de opvatting dat we in tijd en ruimte leven. We worden ieder jaar een jaartje ouder. We zijn geboren uit onze ouders en zij weer uit die van hen en daarom geloven we zoals iedereen dat we sterfelijk zijn. Dit is alleen maar zo gezien vanuit de aanname dat we ons lichaam zijn. Ik ben mijn lichaam en mijn gedachten, verlangens, voorkeuren, levensinstelling en dergelijke. De identificatie met ons lichaam en *mind* geeft ons het besef van identiteit, gesteund door het verhaal van ons leven. Dit is slechts een persoonlijk gezichtspunt en is altijd beperkt. Het is altijd beperkt door onze manier van kijken, onze overtuigingen en dergelijke.