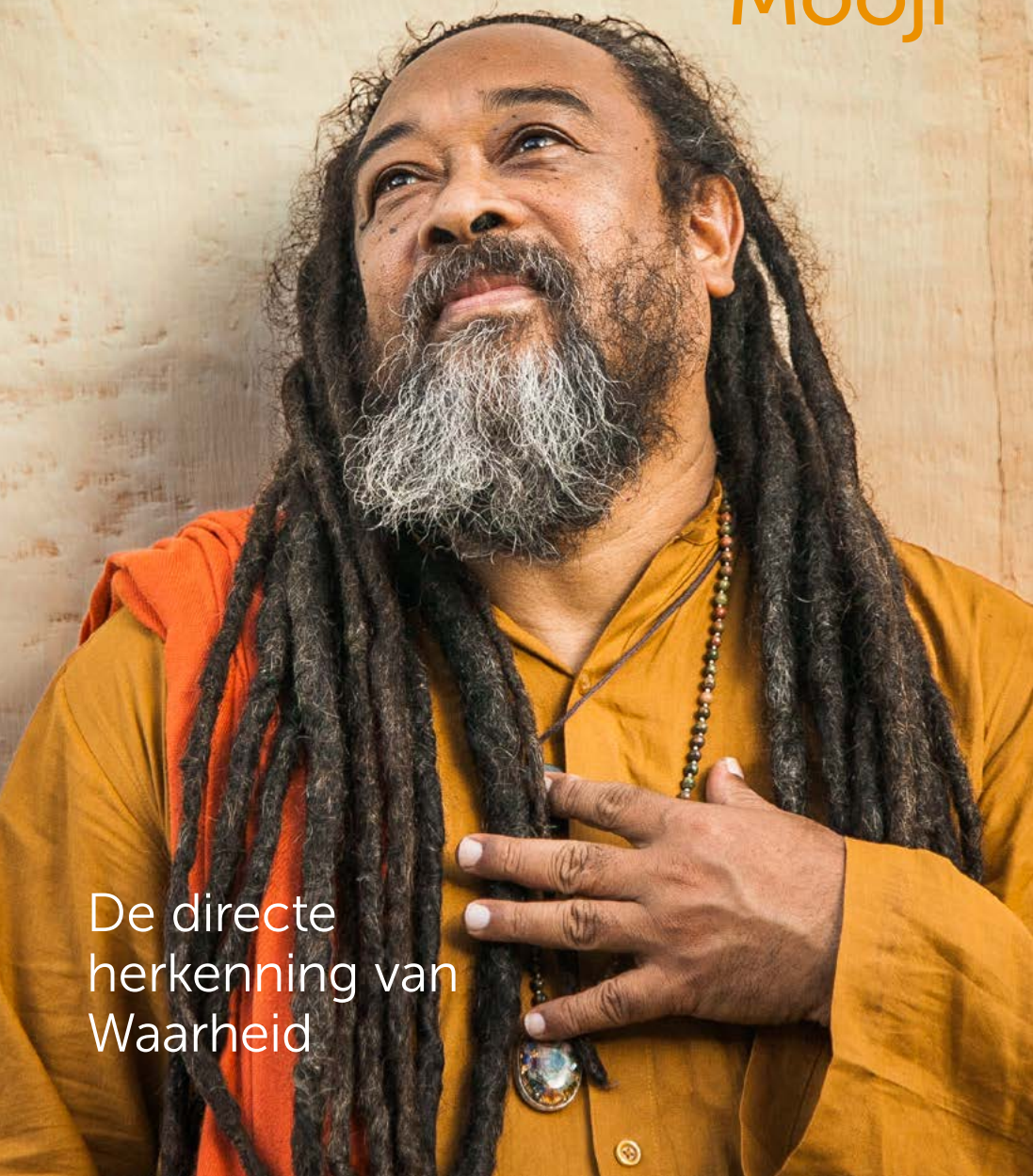


# Voor Ik Ben

Mooji

De directe  
herkenning van  
Waarheid



*Voor Ik Ben*



# *Voor Ik Ben*

Mooji

De Directe Herkenning van Waarheid



**Uitgeverij Bewust Zijn**

Den Haag, 2015

Oorspronkelijke titel: Before I Am  
Oorspronkelijke uitgave: Mooji Media

Copyright © Anthony Paul Moo-Young 2012  
All Rights Reserved. Original English version first published by  
Padam Sangha Limited trading as Mooji Media, UK.  
© Nederlandse uitgave: Uitgeverij Bewust Zijn

Eerste druk, september 2015

Omslagontwerp: Ron Goos  
Illustraties binnenwerk: © Mooji (Anthony Paul Moo-Young)  
Vertaling: Frank Janse  
Eindredactie: Edith van Bodegraven en Indra Ineke van der Heijden  
Technische realisatie: Ron Goos

ISBN 978-94-92066-03-9 / NUR 728

Gedrukt op FSC-gecertificeerd papier

Trefwoorden: non-dualiteit, advaita, zelfrealisatie, spiritualiteit

**[www.uitgeverijbewust-zijn.nl](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl)**

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Uitgeverij Bewust Zijn  
Postbus 17390  
2502 CJ Den Haag



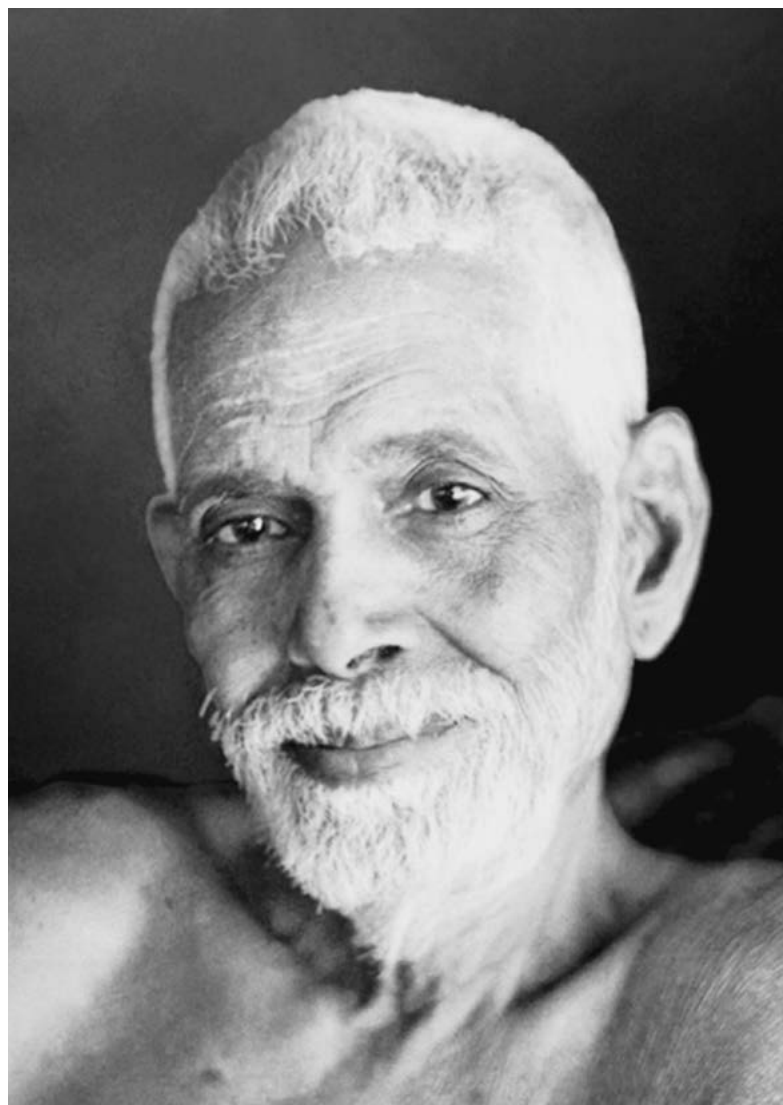
“God verlicht  
de mind  
en schijnt erin.

Men kan God niet  
met de mind kennen.

Men kan alleen  
de mind naar binnen richten  
en één laten worden met God.”

*Bhagavan Sri Ramana Maharshi*

De Wijze van Arunachala  
Guru van Sri Poonja





*Sri Harilal Poonja*  
*Geliefde 'Papaji'*

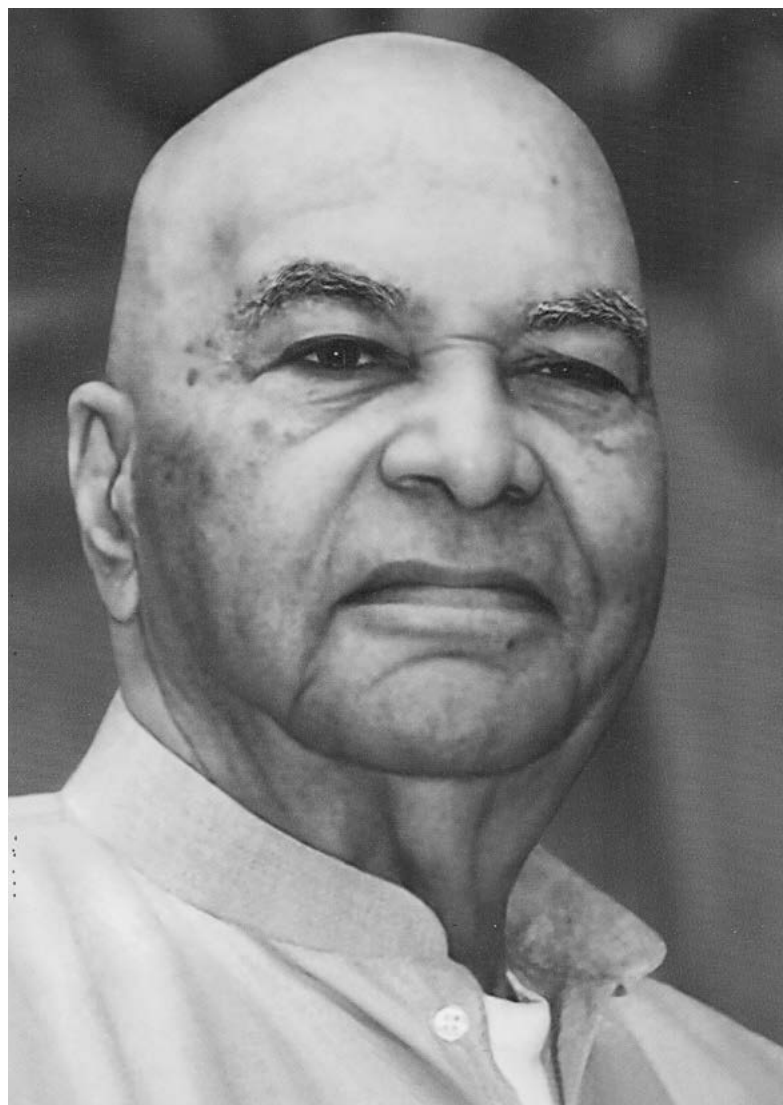
Diepe buigingen  
aan de voeten van mijn Meester,  
de belichaming  
van genade, wijsheid en liefde,  
het licht van wiens aanwezigheid  
alle twijfel en begoocheling verdrijft,  
en zo de mind verankert  
in zijn oorspronkelijke staat  
– ongeboren gewaarzijn.

*Mooji*

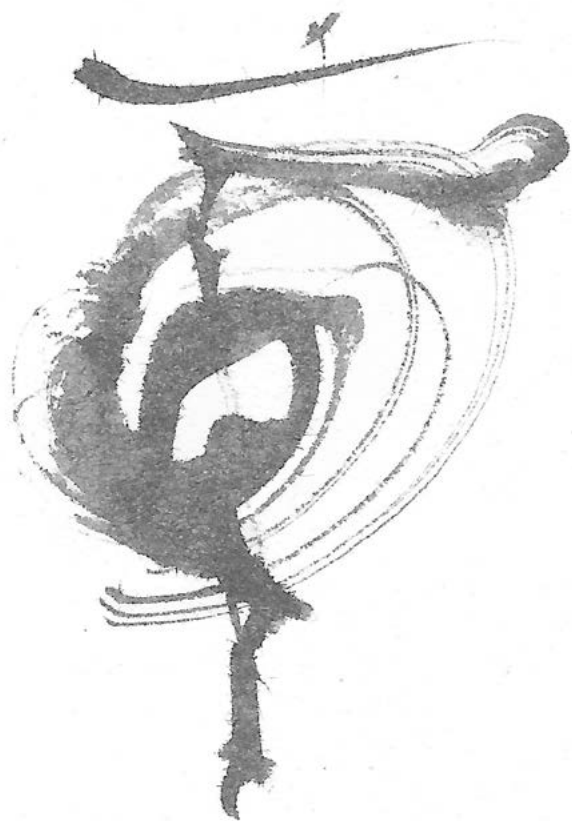


“Als je echt wilt liefhebben,  
heb dan nu het Hoogste Zelf lief,  
heb de ultieme Waarheid lief.  
Deze liefde is Vrijheid.”

*Papaji*



Zoekers zeggen altijd:  
"Je hebt een  
levende Meester nodig."  
Maar in werkelijkheid  
is de Meester  
het enige Levende!



# Inhoudsopgave

Voorwoord	14
De tweede doorn	19
Een eerste ontmoeting met Mooji	23
Het Zelf herkennen	27
Mijn piranha-vraag	33
Vergeet het antwoord en duik in de vraag	39
Blijf als het Vormloze	43
Sterven voordat ik sterf	49
Lijden aan je ervaringen	57
Het land van 'Ik weet het niet'	65
Een goddelijk spel	73
De hulp van de Meester	77
Kennis moet worden ervaren	83
Dat – Ben Ik	89
Dit van gedaante wisselende 'Ik'	93
Leer eerst je ware Zelf kennen	101
Ga voor Goud	107
Subtieler dan een gedachte	111
Vergeet dit alles	115
Weet dat dit een droom is	121
Er is geen 'manier' van Zijn	125
Wie leeft jouw leven?	131
De ware Meester heeft geen leer	143
Waarom ben <i>jij</i> niet <i>mijn</i> Guru?	149
De enige dief in het universum	155
Let goed op!	159
Wat jij ziet, is niet wat Ik Ben	171
Wees als ruimte	177
Eraf, dat hoofd van jou!	187
Zou u kunnen zeggen dat u God bent?	193

Niets bestaat zonder iemand die er kennis van neemt	197
Leegte, rondlopend in de vorm van een menselijk wezen	201
Stop je mind niet vol met instructies	207
Vrijheid van het zijn van 'iemand'	211
Bewustzijn speelt alle rollen	215
Draag niets met je mee	221
Trek de parachute niet te vroeg open!	227
Het vuur van Zelf-ontdekking	233
Vertrouw op Genade die je hier heeft gebracht	237
Voor degene die weet, gebeurt er niets	241
Word helemaal naakt	245
Woorden ter afsluiting	251
Woordenlijst	257
Dankwoord	263
Over Mooji	265
De verdwaalde kleine golf	268

# Voorwoord

*Voor Ik Ben* is een selectie van dialogen tussen Mooji, een warmhartige spirituele meester uit de advaita-traditie, en zoekers naar vrede, waarheid en wijsheid. Mooji antwoordt de vragenstellers soms humoristisch, soms teder, af en toe scherp en altijd liefdevol als ze spreken over angst, lijden, verwarring, relaties, spiritueel werk en hoe ze in vrede kunnen leven. Zijn woorden representeren een niet-aflatende uitnodiging om de aard van het Zelf te onderzoeken, en moeiteloos te rusten als de volheid en leegheid van het Zijn zelf. Zijn antwoorden moedigen aan, dagen uit en laten nooit na helderheid te scheppen. Diep geraakt door Mooji, wilden mensen zijn woorden natuurlijk mee naar huis kunnen nemen. Zo werd, op basis van live-opnamen, *Voor Ik Ben* in een zeer korte tijd door de sangha liefdevol samengesteld. Het boek heeft altijd al een grote populariteit mogen genieten. Vier jaar verder, bieden we deze verfijnde en verder uitgebreide editie van *Voor Ik Ben* aan.

We vonden dat veel van de originele dialogen baat zouden hebben bij een verdere bewerking. Vergeleken met het bijwonen van een satsang met Mooji is een gedrukte tekst een meer één-dimensionale expressie, omdat intonatie en lichaamstaal verloren gaan. Dit in aanmerking genomen hebben we ons best gedaan om de potentie en helderheid van de woorden, zoals uitgesproken door de meester, te behouden, zonder afbreuk te doen aan de essentie of aan Mooji's eigen uitdrukkingswijze.

Gedurende het bewerken van sommige hoofdstukken moesten de originele transcripten worden herzien. Daarbij kwam meer materiaal uit dezelfde periode aan het licht. Ons doel van het opnemen van deze niet-gepubliceerde dialogen is het boek nog rijker van inhoud te maken en deze belangrijke satsangs beschikbaar te maken.

Deze editie van *Voor Ik Ben* wordt verder verrijkt door Mooji's meest recente dialogen en spontane gesprekken. Een selectie van nieuwe citaten werd toegevoegd voor verdieping en als gelegenheid tot verdere contemplatie. Deze citaten, gecombineerd met een aantal van Mooji's spontane penseeltekeningen, maken van dit boek een schat.

Nog krachtiger dan de eerste, fungeert deze editie als een onverbiddelijk zwaard, dat de mind een kopje kleiner maakt, en je volledig naakt achterlaat als je Zelf.

*De redacteurs*

*Een naschrift over variaties in de spelling van bepaalde concepten:*

Je bent wellicht gewend aan hoofdletters bij concepten wanneer deze rechtstreeks verwijzen naar de ultieme waarheid voorbij het gebied van ervaringen en materie. Hoewel we hiervan nog steeds gebruikmaken, hebben we de voorkeur gegeven aan het gebruik van kleine letters in het boek. Dit is vooral toegepast in passages waar de tekst uitnodigt tot contemplatie. We hadden het gevoel dat het gebruik van hoofdletters te gemakkelijk de neiging zou ondersteunen om verstandelijk te willen begrijpen, in plaats van de introspectie toe te passen waar Mooji ons toe uitnodigt. Dit maakt dat we hoofdletters spaarzaam hebben ingezet. In de meeste gevallen hebben we alleen hoofdletters gebruikt als Mooji direct verwijst naar de tijdloze waarheid. Laat je niet afleiden door enige inconsistentie in onze aanpak op dit punt, omdat als Mooji spreekt er ook geen onderscheid mogelijk is en je toch hetzelfde profijt ervan hebt.

*Een naschrift bij de vertaling*

Het woord 'mind' wordt in het Nederlands vaak verschillend vertaald: bijvoorbeeld met 'geest', 'verstand' of 'het denken'. Mooji



gebruikt het woord in een zeer ruime betekenis: een geheel van gedachteactiviteiten, zoals gedachten, overtuigingen, meningen, oordelen, herinneringen, gevoelens, beelden en fantasieën. De Engelse term 'mind' wordt in het Nederlands al vaak gebruikt; wij hebben dan ook besloten het woord 'mind' op veel plaatsen in de tekst over te nemen.

Wij hebben ervoor gekozen het Engelse woord 'Grace' te vertalen met 'Genade'. Mooji gebruikt dat woord in een heel ruime betekenis. In een van de satsangs legt Mooji uit wat hij met 'Genade' bedoelt:

"Genade is alles.

Genade is een andere naam voor wat wij zijn.

Genade is ondefinieerbaar, de eeuwige perfectie, tijdloos.

Het is Dat

waarin het schijnbare tijdgebundene speelt als namen en vormen, in hun korte dans als het leven.

Wij zijn zowel de ervaring als de waarnemer van deze ervaring, tegelijkertijd.

Genade is Dat wat jou wegroept uit de chaos, uit het lawaai van de wereld.

Genade is hetzelfde als vrede, maar er is niemand die de vrede handhaaft, noch is er iemand die stil is.

Genade is de adem van het Zelf."

Een speciaal woord van dank aan Edith van Bodegraven en Indira Ineke van der Heijden. Hun bijdrage aan deze vertaling was van onschatbare waarde.

*Frank Janse*  
*Den Haag, 5 juli 2015*

Dit is niet  
een boek om je mind  
te behagen.  
Het is een boek om  
je mind  
te onttronen  
en je Hart  
te bevrijden.



# De tweede doorn

In India is er een gezegde: "Als er een doorn in je voet zit, kun je een tweede doorn gebruiken om de eerste doorn te verwijderen. Vervolgens gooi je beide doornen weg."

*Voor Ik Ben* is in feite een tweede doorn. Het doel van het boek is de doornen van conditionering en gewoonte te verwijderen die opgepikt zijn in het 'woud van het bestaan', en die ogenschijnlijk dat wat een vreugdevolle dans zou kunnen zijn, hinderen of pijnlijk maken. De intentie achter deze verzamelde dialogen is te wijzen naar de essentiële waarheid van wie en wat we zijn: het onveranderlijke, zuivere gewaarzijn waarin het spel van de manifeste wereld verschijnt. Mooji's concepten worden aangeboden om onze concepten te neutraliseren, waaraan we veel persoonlijke identiteit ontleen. In overeenstemming met het advies van de meester, om 'geen tatoeages te laten zetten van zijn uitspraken', mogen de woorden die je van deze pagina's tot je neemt je wezen verlaten als hun werk is gedaan. Hun doel is niet om als het ware een groep heilige concepten over te nemen, maar ons te vereenzelvigen met dat waar Mooji naar verwijst; als we dat doen, zijn we klaar, teruggekeerd naar waar we altijd al waren.

Lees deze pagina's systematisch, sporadisch, of spontaan, al naargelang je stemming op dat moment. Elke pagina, welke dan ook, kan tot je spreken, omdat waarheid geen methode verlangt, nergens kan worden ingedeeld en niet chronologisch is. Waar je dit boek ook opent en deze woorden ontmoet, zullen deze woorden jou ontmoeten.

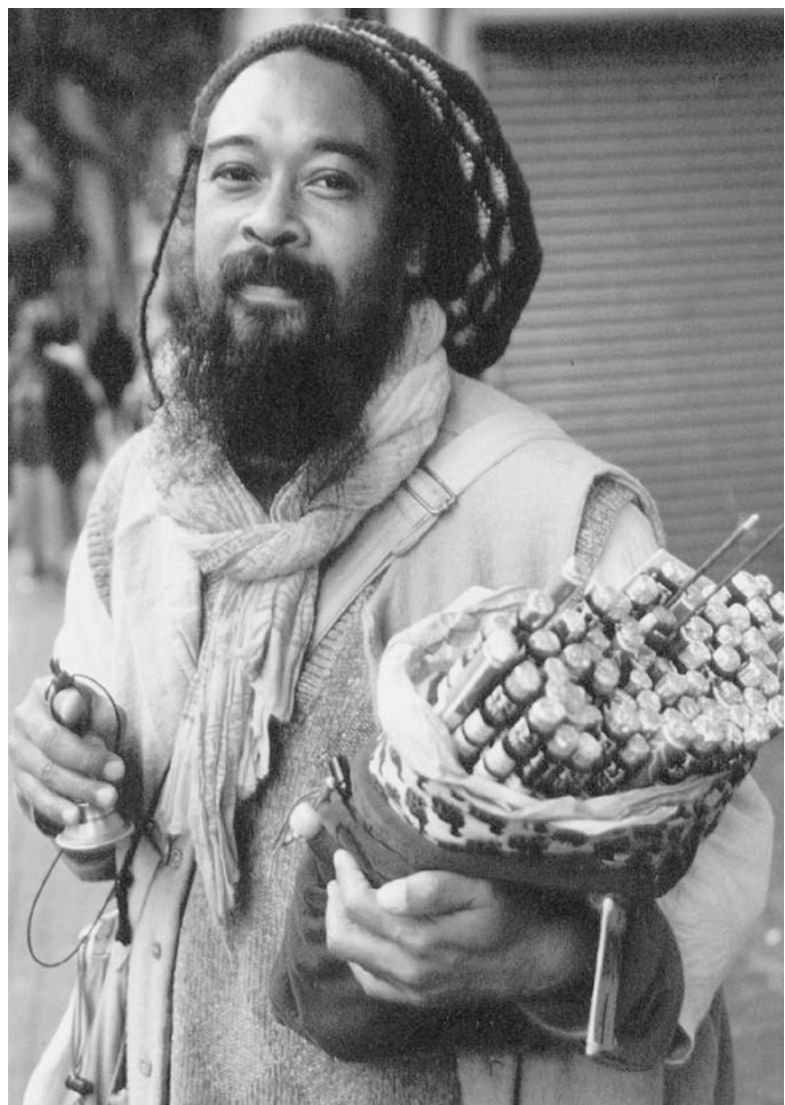
Elk moment is een moment om in het vuur van zelfontdekking te stappen. Dit vuur zal jou niet verbranden, het zal alleen verbranden wat je niet bent. Wanneer je wordt geraakt door genade – en twijfel er niet aan, genade is al werkzaam, zelfs door je dit boek in je handen te geven – geef je er dan aan over. Probeer het

mysterie niet te begrijpen of op te lossen; wees in plaats daarvan bereid op te lossen in het mysterie zelf.

Je wordt door middel van deze woorden geïntroduceerd in een jij zonder jij – het Zelf herkent het Zelf door de spiegel van zelf-onderzoek.

De wereld veranderen  
is niet je missie.  
Jezelf veranderen  
is niet je taak.  
Ontwaken tot je ware natuur  
is je kans.





# Een eerste ontmoeting met Mooji

Ik ontmoette Mooji voor het eerst op de markt van Brixton in Londen, in februari 1999. In die tijd verkocht hij wierook op de markt en ik werkte op de Franse ambassade. Kort daarna ontmoetten we elkaar in zijn kleine appartement voor een kopje thee en hadden we ons eerste gesprek. Uiteindelijk hebben we de hele nacht zitten praten. Tijd bestond niet meer. Ik was verbijsterd. Al naargelang het gesprek zich verdiepte, kon ik nauwelijks geloven wat ik hoorde en wat ik voor me had. Ik had iemand ontdekt als Socrates of een Indiase wijze van weleer, verborgen in de gedaante van een vriendelijk en bescheiden mens. De diepste wijsheden vloeiden van zijn lippen, toen ik gretig alle vragen die al jaren in mij brandden, onder woorden bracht. Ik vond eindelijk levende, directe – en verbijsterende! – reacties op mijn vragen. Dit waren niet zomaar intellectuele antwoorden, maar eerder directe en met autoriteit gebrachte verwijzingen naar iets dat buiten het gebied van het begrijpen ligt. Al jaren las ik filosofische en spirituele boeken, maar nu zat ik oog in oog met de levende belichaming van de waarheid waarover ik gelezen had. En hij zat recht voor mijn neus. Mooji maakte mij onmiddellijk bewust van mijn eigen diepste natuurlijke staat; dit gewaarzijn, deze leegte, wat door niets kan worden verbeterd of aangetast.

Sinds die tijd heb ik vele momenten gehad waarbij ik getuige mocht zijn van zijn wijsheid, altijd wonderbaarlijk afgestemd op de mind van diegenen die naar hem toe kwamen. Een wijsheid



die soepel ontspringt uit de ononderbroken bron van levende ervaring; die ontspringt uit en wordt gevoeld als liefde – enorm, echt en puur.

*Nataraj (Noé J. Peyre)*



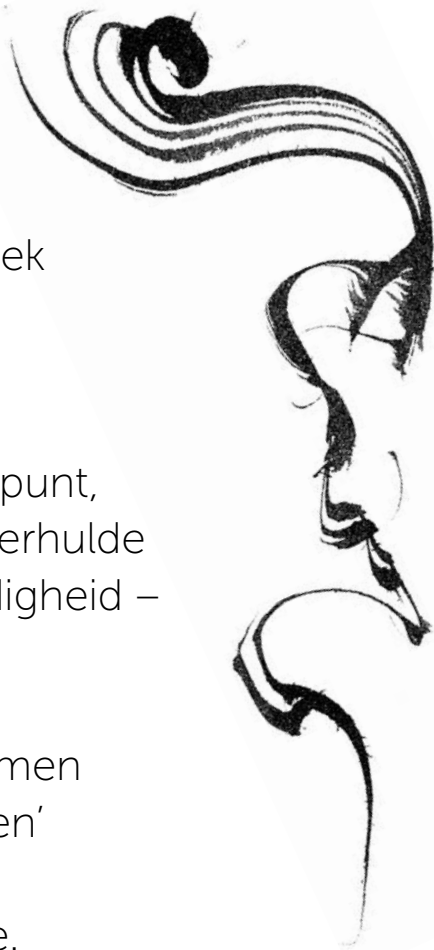
Leg voor een ogenblik niets vast  
van wat ik hier zeg.

Laat geen tatoeages zetten  
van welke uitspraak dan ook.

Blijf gewoon  
open, stil en aanwezig,  
en het werk van Genade  
wat zich aan het ontvouwen is,  
zal worden herkend en gevoeld,  
vanbinnen en vanbuiten,  
als harmonie en liefde  
ten dienste van zichzelf.

Zelfonderzoek  
brengt  
de mind  
terug  
naar het nulpunt,  
naar de onverhulde  
tegenwoordigheid –  
'Ik Ben'.

Het waarnemen  
van dit 'Ik Ben'  
gebeurt in  
het Absolute.



# Het Zelf herkennen



*Mooji, kunt u zelfonderzoek uitleggen? Hoe begin ik precies?*

Begin zo: ik ben, ik besta. Dit is de meest natuurlijke herkenning en kennis. Het gevoel te bestaan wordt spontaan in je gevoeld als 'ik ben'. Niemand heeft je dit geleerd. Wees je bewust van deze simpele gewaarwording, zonder deze te associëren met andere gedachten. Voel hoe het is om simpelweg aanwezig te zijn, in dit moment, zonder aan enige intentie vast te houden. Laat alle gedachten varen dat je iets speciaals aan het doen bent. Blijf vanbinnen stil. Raak niet in paniek als er plotseling een golf van gedachten opkomt. Het is niet nodig ze onder controle te krijgen of te onderdrukken. Laat ze simpelweg spelen zonder erin betrokken te raken. Observeer zonder te hechten. Blijf vrij van intentie. Blijf stil.

Stel je voor dat je op het perron van een treinstation staat. Eén voor één komen er treinen, ze stoppen, deuren gaan open, deuren gaan dicht, ze rijden door. Je hoeft niet in te stappen. Op dezelfde wijze observeer je simpelweg de gedachtestroom die op het scherm van het bewustzijn verschijnt, zonder in te stappen. 'Log niet in'. Je zult zien dat gedachten en sensaties uit zichzelf weer weggaan, zonder dwang. Blijf neutraal. Wees één met het gewaarzijn als gewaarzijn zelf. Voel de ademhaling moeiteloos bewegen, zonder wil of inspanning. Observeer het functioneren van de zintuigen, het gevoel van buiten en binnen, elke beweging gebeurt gewoon uit zichzelf, niet gepland en ongedwongen.

Wat er ook opkomt als gedachte, gevoel, beweging of sensatie wordt stil geobserveerd. Alleen is er nu minder belangstelling, minder aantrekkingskracht. Alles komt op; jij zelf wordt niet beïnvloed. Alles wordt rustig geobserveerd. Zelfs de sensatie van het zelf – het gevoel 'ik ben' – verschijnt in dit gewaarzijn. Verricht geen grotere inspanning dan nodig is. Jij bent hier. Dat wat zowel doet als niet-doet, noch activiteit aanstuurt noch door activiteit wordt beïnvloed, dat wat moeiteloos gewaar is maar niet betrokken, *dat* is je echte zelf. Niet achter of voor, niet boven of onder – want het echte zelf is geen fenomeen. Het is niet plaatsgebonden, het is ongeboeren, grenzeloos gewaarzijn-zelf.

Observeer nu degene die observeert: 'Wie ben ik?' Kijk naar binnen, maar blijf stil met alerte aandacht. Houd je niet bezig met antwoorden of aanduidingen die opkomen; een antwoord zou en kan alleen een mening zijn, een idee of een ander concept. Pin je niet vast op enig concept. Verplaats je aandacht van objecten naar het waarnemend subject. Wat en waar is de waarnemer? Blijf stil en neutraal. Er zou nu een meer gerichte focus in het kijken moeten zijn.

Kijk nu opnieuw naar het gevoel 'ik ben'. Wat is 'ik'? Van waaruit komt het op? Kijk. Wat vind je?

*Het kan niet gevonden worden. Het bestaat niet!*

Objectief gezien kan het niet gevonden worden. Niettemin blijft het gevoel of de intuïtie van 'ik' aanwezig. Het is het niet-vinden van 'ik' als fenomeen, dat zijn niet-objectieve bestaan bewijst.

Het blijkt dat 'ik' of 'ik ben' geen vorm heeft, een intuïtie is, opkomend uit de leegte, in de leegte, en als de leegte. Zonder aandachtig zelfonderzoek lijkt 'ik' een entiteit te zijn, samengesteld uit een lichaam en het geconditioneerde denken. Als je het zoekt als vorm, vind je het slechts als gedachte; de vorm van 'ik' is een gedachte. Zonder vorm komt het op uit leegte als het intuïtieve

gevoel van subjectieve aanwezigheid.

Nu dat 'ik' gevonden is als vormloze aanwezigheid, wat herkent dit dan? Heeft dit een vorm?

Onderzoek op deze manier.

*Dank u, Mooji.*

Heel graag gedaan.



*Mooji, ik ben niet in staat me op het onderzoek te concentreren, ik ben gauw afgeleid.*

Ja, je zou liever naar de maan lopen dan zelfonderzoek doen!

*Mijn probleem is...*

Jouw probleem is het probleem niet. We houden van onze problemen en kunnen het niet verdragen zonder problemen te zijn. Ze zijn onze onrechtmatige kinderen, vragen heel veel aandacht en we geven die graag. Misschien vervelen we ons zonder hen. Wie ben jij zonder je problemen?

De mind maakt al deze ophef. Jij bent niet de mind noch zijn activiteiten.

*Hoe stop ik de mind?*

Stop de mind niet, laat hem er zijn. Negeer hem en verblijf als het Zelf.

*Hij staat me dat niet toe.*

Luister hier eens naar: een man heeft autorijlessen genomen en mag nu de grote weg op. Op een morgen rijdt hij op de snelweg met naast zich zijn instructeur en het begint te regenen.

De instructeur adviseert de man om de ruitenwissers aan te zetten, maar zodra de ruitenwissers beginnen te bewegen, leiden ze de aandacht van de bestuurder af en de auto zwenkt van de ene naar de andere kant van de weg. Andere bestuurders beginnen te toeteren en denken dat de bestuurder dronken is!

"Kunnen we de ruitenwissers uitzetten? Ze leiden mij af", vraagt de leerling.

"Houd je ogen alleen op de weg en de ruitenwissers zullen je niet afleiden", raadt de instructeur aan.

"Ik denk dat ik op z'n minst naar de langzamere baan moet", verzoekt de bestuurder.

"Nee", zegt de instructeur ferm. "Focus je alleen maar op de weg."

"Dat kan ik niet!", zegt de man gefrustreerd. "Mijn ogen gaan onwillekeurig mee met hun beweging. Kunnen we ze uitzetten?"

"Nee. Je moet leren te rijden terwijl ze aan staan", legt de instructeur uit. "Focus enkel op de weg."

"Maar het is te gevaarlijk! Ik kan de auto niet recht op de weg houden!", zegt de man.

"Nee. Blijf enkel gefocust op de weg, negeer de ruitenwissers."

"Maar het is te gevaarlijk! Ik zal verongelukken!", roept de man uit.

Andere bestuurders schreeuwen en vloeken nu naar de man: "Ga van de weg, dronkenlap!"

De regen komt nu met bakken uit de hemel vallen, en de instructeur zet de ruitenwissers op volle snelheid.

"Focus gewoon enkel op de weg. Ontspan je."

De bestuurder, hoewel erg ongerust, vertrouwt op de kalme stem van de instructeur. Geleidelijk aan rijdt de auto meer recht uit, doordat de bestuurder op de een of andere manier in staat is

zijn aandacht op de weg te houden, ondanks dat de ruitenwissers op volle snelheid bewegen. De bestuurder ontspant; nu is er geen afleiding meer die wordt veroorzaakt door de ruitenwissers.

Hetzelfde geldt voor jou. *Focus op de weg* betekent gefocust blijven als de neutrale waarnemer in plaats van te focussen op je gedachten, omgevingsfactoren of schijnbare problemen. Blijf als de waarnemer. Volg niet de stroom van gedachten. Jij bent deze stroom van gedachten niet. Houd je aandacht in het gewaarzijn.

*Wat een mooi voorbeeld!*

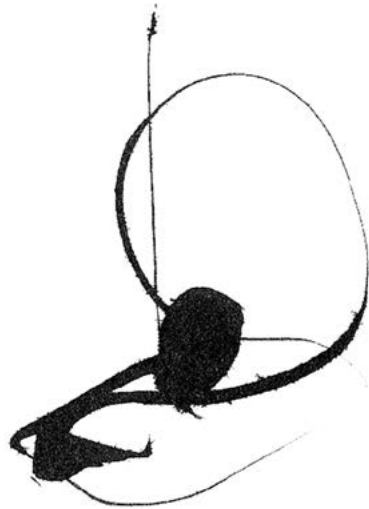
De bestuurder leerde niet te focussen door een techniek aan te leren, door een mantra te zingen of door het beoefenen van yoga en meditatie.

Hij vertrouwde simpelweg op het advies van zijn leraar, paste het toe, en het focussen gebeurde gewoon. In het begin zijn vertrouwen, inspanning en genade alle nodig om de aandacht te laten opgaan in het Zelf.

Ga jij nu door met hetzelfde te doen.



Welke richting je ook neemt,  
de naald van het kompas  
wijst altijd naar het noorden.  
Met jou zou het net zo moeten zijn.  
Wat je ook doet  
of waar je ook gaat,  
laat je mind verblijven  
in je Hart.



# Mijn piranha-vraag



*Wie of wat ben ik echt?*

Raak het 'ik' niet aan en je zult het weten.

*[Stilte]*

... En nu?

*Er is onrust en een poging daaraan voorbij te gaan.*

Wat probeert daaraan voorbij te gaan? Laat dit idee van eraan voorbij gaan vallen, blijf waar je bent. Wees neutraal. Dus er wordt onrust gevoeld. Wat wordt er onrustig of verontrust?

*Mijn mind.*

Wat ziet dat de mind onrustig is? Is *dat* onrustig?

*Nee.*

Dat waarin de mind, en wat erin omgaat, wordt gezien, kan dat worden gezien? Kan het worden omschreven, aangeraakt of gevangen worden?

*Nee. Het heeft geen eigenschap.*

En jij die dit weet, waar sta jij hierin? Wat ben jij?

*Ik sta hier niet los van. Ik kan niet zeggen of beschrijven wat ik vind. Als ik probeer erover te spreken, brengen de woorden me weer terug in mijn mind.*

Eigenlijk is dat niet waar. Dat is een populaire mythe en die creëert veel ellende als hij wordt geloofd. De waarheid is dat niets je weg kan halen van wat je bent. Het is jouw aandacht die weggaat. Jij ziet die aandacht bewegen; daarom ben jij de aandacht niet – jij blijft achter als het gewaarzijn zelf. Kijk hier heel goed naar, en zowel jezelf als dit idee van het verlaten van jezelf, zal wegvallen. Wat is het dat het komen en gaan waarneemt?

*Dat kan niet gekend worden. Het heeft geen eigenschappen, het is iets dat daaraan voorbij gaat.*

Je hebt gelijk als je zegt dat het niet kan worden gekend. Je kunt dat alleen *zijn*. Dan is er geen onderscheid in kennen en zijn. Is er iets dat jij moet doen om hier te zijn? Is er een *jij* als tastbare entiteit die in staat is om weg te gaan of terug te keren?

Onder de altijd vloeiende stroom van sensaties, inclusief de mind en het 'ik'-gevoel, is er alleen dit. De wijzen refereren hieraan als de ware realiteit – als 'Dat wat Is'. Er kan ook naar worden verwezen als: 'Boeddha-zijn maar geen Boeddha'.

[Stilte]

Nu, wat is er verder nog aan zelfonderzoek nodig? Onderzoek is alleen nodig als het gevoel van 'ik' opkomt en zodanig opzwellt dat onthechte en stille observatie lijkt te worden verduisterd of overheerst door intense persoonlijke identificatie met het onware. Mocht dit gebeuren, zoek dan onmiddellijk uit wie door

dit spel wordt aangetast of erbij betrokken is. Wie lijdt er? Blijf stil, duik naar binnen en spoor degene op die lijdt. Is die écht? Tastbaar? Kan die worden gezien?

Als deze vraag op je in begint te werken, pas dan op voor de neiging slaperig te worden, of de aandacht plotseling te laten verspringen naar een alledaagse bezigheid. Dit zijn gebruikelijke reacties. Het is een vorm van vermijding door het ego. Het is als-of het ego een steen in de bosjes gooit om je van zijn geur weg te houden en zo ontdekking te voorkomen. Houd je aan je taak en geef het onderzoek niet op! Richt de aandacht op het lokaliseren van degene die lijdt. Zo kom je erachter dat er niemand is die lijdt. Het is het idee dat je van jezelf hebt dat ogenschijnlijk lijdt. Wat ontdekt dit? Nog eens, je komt erachter dat er simpelweg een ontdekken is, maar dat er geen persoonlijke ontdekker is. Het is niet genoeg dat je deze woorden die hier worden gezegd, gelooft. Je moet dit ontdekken door het zelf te ervaren. Alleen dan wordt de grip van de invloed van het ego losser en wordt de ban van de waan verbroken. Het ene Zelf alleen straalt in het lichaam als 'ik ben'. In elk lichaam wordt het gereflecteerd als één facet van een diamant met oneindig veel facetten, waarbij elk facet de totale diamant in zich heeft. Dit moeiteloos weten wordt onthuld in degene die door zelfonderzoek of overgave, de onwerkelijkheid van het ego-denken ontdekt.

*Hoe kan ik spreken of handelen vanuit deze positie, Mooji?*

Blijf gewoon bij deze vraag, wees er stil mee, en zie wat er ontdekt kan worden. Echt, *dat* wat *Is* spreekt of handelt niet. Het is voorbij actie en activiteit. Dit is het toppunt van het ultieme begrijpen. Wat of wie ben ik? Kan wat ik ben worden waargenomen? En zo ja, door wie? Is er echt zoiets als jezelf vinden? Zijn er twee entiteiten die optreden als één wezen? Als dat zo is, welke is de echte? En hoe kom je dat te weten? Ben ik in twee helften opgesplitst?

Deze vragen kunnen niet naar blijvende tevredenheid beantwoord worden door het denken. Zulke vragen, gesteld in het licht van zelfonderzoek, zijn diep doordringende, introspectieve en explosieve verkenningsvragen. Soms exploderen ze, op andere momenten imploderen ze! Als ze gevraagd worden met gerichte aandacht en een grote drang om de waarheid te kennen, dan moeten ze wel een diepe reactie in je wezen oproepen. Ik noem de vraag 'Wie ben ik?' mijn piranha-vraag – hij verslindt de vragensteller! Iets gaat op weg naar binnen, en wat er ook naar binnen gaat is niet langer in jouw handen; het is jouw zaak niet meer! Net zoals het voedsel dat je kauwt: zolang je het in je mond hebt, heb je er controle over. Maar eenmaal doorgeslikt is het weg, buiten je bereik. Iets anders neemt het dan over. Ik noem dat genade.

*Kan er geen ontwaken zijn zonder genade? Wat doet genade?*

Genade is essentieel voor bevrijding. Het is synoniem met vrijheid. Genade is de activiteit van de satguru – onze meest innerlijke realiteit. Genade is goddelijke welwillendheid ten dienste van zichzelf.

# Over Mooji

**Mooji** (Anthony Paul Moo-Young) is een leerling van de grote advaita-meester Sri H.W.L. Poonja, of Papaji, zoals hij liefdevol wordt genoemd door zijn leerlingen. Mooji is geboren op 29 januari 1954 in Port Antonio, Jamaica. Hij verhuisde later naar Brixton in Londen, waar hij meer dan 40 jaar woonde. Dankzij Genade ontmoette Mooji een christelijke mysticus, die er de aanleiding van was dat Mooji 'uit zijn leven wegliep' – een uitdrukking die hij gebruikt om de diepgang van deze ontmoeting over te brengen. Er was niet langer een gevoel van persoonlijke autonomie. In zijn eigen woorden: "Ik voelde dat ik op schoot zat bij God. Een diepe vrede en vertrouwen in het Allerhoogste kwamen in mijn hart op en die zijn er gebleven tot de dag van vandaag."

Geïntrigeerd door deze belangrijke verschuiving in perceptie en met de wens om volledig op te gaan in Waarheid, ontdekte Mooji de leringen van de grote Indiase heilige, Sri Ramakrishna, wiens uitingen zijn hart diep tevreden stelden. Deze verbintenis deed hem naar India reizen, om daar, schijnbaar bij toeval, zijn levende Meester Papaji te ontmoeten. Daar, aan de voeten van Papaji, werd dat wat er nog over was van een functionerend ego geheel vernietigd.

Zoekers vanuit verschillende delen van de wereld herkenden Mooji's uitstraling en begonnen hem te benaderen in hun zoektocht naar de directe ervaring van Waarheid. De kundigheid hen te begeleiden ontstond geheel vanzelf in hem. Hoewel Mooji's tegenwoordigheid iets devotioneels uitstraalt, zijn de woorden die uit zijn wezen voortkomen van non-dualistische aard. Zijn begeleiding roept de liefde op voor het tijdloze Zelf dat we zijn, en de directe herkenning ervan. Mooji's onophoudelijke verwijzingen naar Waarheid, door de methode van zelfonderzoek, vormen de essentie van dit boek.

Mooji wijdt zijn leven onvoorwaardelijk aan de roeping van het Hart. Het is dit wat Monte Sahaja deed ontstaan, een ashram en retraitecentrum dat wordt gebouwd in het zuiden van Portugal. Zoals Mooji zelf uitlegt: "Door een onzichtbare kracht werd ik ertoe bewogen naar dit land te komen, zodat zoekers de *ware* 'land-Heer'<sup>4</sup> kunnen ontmoeten in hun eigen Hart."



4 Woordspeling. Engels: the real land-Lord. Het Engelse begrip 'landlord', in het Nederlands 'huisbaas', is samengesteld uit de woorden 'land' en 'Lord', in het Nederlands 'land' en 'Heer, God'.

Toen Mooji  
zijn Meester Papaji ontmoette  
zei de Meester:

“Als je Waarheid  
wilt ontdekken,  
moet ‘jij’ verdwijnen”.



Nu vertelt Mooji jou:

“Wanneer ‘jij’  
verdwijnt’,  
blijft alleen  
Waarheid over.”



Andere boeken over non-dualiteit die bij ons zijn verschenen:



**Frank Janse**

**De zin van jouw bestaan**

NLP en non-dualiteit

176 bladzijden, paperback

ISBN 978-90-817479-0-5 / NUR 770

Wat is de zin van ons bestaan? Een vraag die een ieder van ons zich wel eens stelt. Zingeving houdt alle mensen bezig. Soms is het lastig het leven meer betekenis te geven. Vooral in een leven vol met problemen en teleurstellingen. Het valt niet mee om de abstracte vragen op het gebied van zingeving concreet en tastbaar te maken. Frank slaagt erin beide op een zeer toegankelijke wijze bij elkaar te brengen. Een bijzonder goed gelukte samensmelting van Oosterse filosofie en Westerse psychologie.

Dit boek verrast je met een ander perspectief op de wereld waarin jij denkt te leven. Het geeft duidelijke antwoorden op essentiële vragen. Wie ben ik? Wat is mijn rol en doel in dit leven? De inzichten die je via dit boek krijgt, bieden je een kans op meer vrijheid, geluk, een hogere kwaliteit van leven en innerlijke rust. Het brengt je dichter bij jezelf. Dit boek is de volgende stap op het pad van jouw persoonlijke ontwikkeling. Uiteindelijk ontdek je wat je in essentie bent, altijd al was en altijd zal zijn. Het is de sleutel tot waar geluk.

Eric Schneider in het voorwoord: 'Een aanrader voor een ieder die zoekt naar meer modern geformuleerde spirituele inspiratie!'

Verkrijgbaar in de boekhandel en via [www.uitgeverijbewust-zijn.nl](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl)



**Mario Borzić**

**Leven als dit**

De wijze en de dwaas op zoek naar het geopenbaarde geheim

150 bladzijden, paperback

ISBN 978-90-817479-5-0 / NUR 728

De wijze en de dwaas gaan op zoek naar het geopenbaarde geheim. Dit boek staat in het teken van de grootste schat in ons leven. En waar kan zij anders wonen dan in het hart van het leven zelf? Dit boek helpt je jouw ogen te sluiten en die van je hart te openen. Samen met de auteur ga je op reis om de schatkist te vinden. Tijdens je zoektocht word je vergezeld door de wijze en de dwaas die zowel in de schrijver als in jou wonen.

Tijdens je ontdekkingsreis wordt je de spiegel voorgehouden. Ben je dapper genoeg om in de spiegel van je eigen ziel te kijken? Dan ben je wellicht klaar om deelgenoot te worden van het geopenbaarde geheim...

Verkrijgbaar in de boekhandel en via [www.uitgeverijbewust-zijn.nl](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl)

Waarom Mensen veel  
oefeningen aanbieden  
als ik ze ook  
direct naar de Waarheid  
kan wijzen?

---

“Door middel van deze dialogen introduceert Mooji zelfonderzoek als het meest effectieve middel om de tijdloze Waarheid te herkennen. Zijn begeleiding is net zo eenvoudig en direct als in de spiegel kijken en je eigen ware gezicht zien.”

*Arun Melwani*

“Geliefden, als je zoekt naar Waarheid, lees dan dit boek met je hele wezen, leg alle concepten opzij om volledig te rusten in de omarming van de woorden van de Meester.”

*Samadhi Hultkrantz*

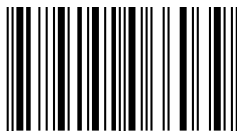
“Wat Mooji werkelijk is, is niet gescheiden van jouw ware Zelf. Je kunt Mooji niet ontmoeten met je mind, maar door een herkenning die plaatsvindt in het Hart. Wanneer zo'n ontmoeting plaatsvindt, wordt je hele wezen verliefd op Waarheid. Deze Liefde doet jou verdwijnen en bevrijdt je.”

*Sivaganga Wilkosz*



**Uitgeverij Bewust Zijn**

ISBN 978-94-920660-3-9



9 789492 066039 >