

Notities.

**De subject object relatie.**

*Ik ben het absolute.*

Het lichaam is bewustzijn (ik ben). Dit bewustzijn splitst zichzelf in een subject (ik) wat iets waarneemt (object). Dit is een proces waarbij er dualiteit en relaties ontstaan. Het perspectief van verlichting is dat het lichaam met zijn subject-object relaties zelf een object is in iets groters. Het absolute. Dit grotere, het ultieme subject, het absolute, ben jij. Kun je dit nu waarnemen?

**Zijn is een proces.**

*Ik ben het absolute.*

Er lijken wetmatigheden te zitten in de ontrafeling van het ego naar Zijn die handig zijn om te weten. Zo is het ten eerste belangrijk om te voelen. Voelen is het gewaarworden van sensatie bewegingen in het lichaam. Het ego is een organisatie van verinnerlijkte herinneringen (objectrelatiebeelden) waarbij gevoelsladingen een centrale rol hebben. Ze dienen om te overleven en zijn voor een groot deel defensief van aard. Ze reageren op situaties. Door deze defensieve gevoelens (weerstand, te kort, verkramping, verdoving, terugtrekken, grootheid) te voelen krijgen ze de ruimte om doorzien te worden en op te lossen. Menselijke essenties zoals kracht, compassie, liefde, helderheid, aanwezigheid, kwetsbaarheid worden meestal pas voelbaar wanneer er een defensieve emotie aan vooraf is gegaan en is opgelost. Ook het proces van disidentificatie van ego waarden-gevoelens gaat in eerste instantie gepaard met gevoelens van zwakheid en verwarring. Het is dus nodig om te blijven staan in deze onprettige gevoelens en de vele soorten afweer (van rationalisatie, narcisme, versmelting, verdoving tot allerlei verslavingen). Er is een houding nodig van `niet reageren` en oordeelloos waarnemen. In dit proces komt er steeds meer rust en Zijn.

Het is net als een emmer met vertroebeld water, je laat er een heldere straal water in lopen en al het vuil komt boven en verdwijnt over de rand totdat alles helder en zuiver water is.

Vanuit deze simpele helderheid gaan alle denkbelden over jezelf, de wereld en verlichting op de helling. Het hele persoonlijke bouwwerk stort in. Wat overblijft is een persoon in het moment. Doordat allerlei imitaties (streven naar succes, rigide controle, onmatigheid, etc) wegvallen is er ruimte en kwetsbaarheid om natuurlijke essenties in het bewustzijn te laten verschijnen. Denk aan liefde, intelligentie, eerlijkheid, kwetsbaarheid, aanwezigheid, volheid. Deze staat van `zijn` en `ik ben` zijn de basis voor de realisatie van andere dimensies van de werkelijkheid zoals leegte, illusie en het absolute. Deze laatste realisaties worden meestal in verband gebracht met verlichting, maar dit is slechts een klein deel. Je zult verder moeten ook al voelen deze realisaties fijn en vrij aan. Het persoonlijke komt terug en verruimt zich met gevoelens van ruimte, vrede en transparantie. Het is een minuscuul verschil, een kleine perceptieverandering. Dat is de grap, je was dit allemaal al en bij de meeste van ons is er een lange reis nodig om een deze kleine verandering door te maken.

Dat doet me denken aan al die heldenreizen, waar personages worden uitgedaagd om op avontuur te gaan en lange omwegen, vele gevechten prinsessen en edelstenen komen ze weer thuis en leven een gewoon leven.

En dan begint het proces van leven en uitdrukken pas echt.

## **Vriendschap.**

*Ik ben het absolute.*

Mijn weg is de weg van vriendschap. Vriendschap betekent dat ik van je hou en dat ik mijn hart met je deel. Vriendschap is dat ik luister als je iets vertelt en dat ik eenvoudigweg geniet van je aanwezigheid. Vriendschap is dat ik je vrij laat in wat je doet en dat ik je steun in de pijn die het leven met zich meebrengt. Vriendschap is ook samen de slappe lach hebben en uithangen op het strand totdat de zon ondergaat. Er is niets mooier dan vrienden. Ik wens dat iedereen in vriendschap zal leven.

## **De negen deuren van verslaving.**

*Ik ben het absolute.*

Iedereen kent het gevoel van ruimte, geluk en leegte. Hoe komt het dat we daar niet voortdurend in verblijven? Ik ken geen sluitend antwoord, maar wel een manier van denken waardoor je dit vraagstuk kunt benaderen. Het gaat over verslavingen. Elke verslaving is een compulsief verlangen naar verdoving. Een genot nastreven en pijn vermijden. Mensen met een verslaving kunnen hun eigen grenzen niet stellen, bewaken en respecteren. Daarmee ook niet de grenzen van een ander. Ik ga er voor het gemak vanuit dat iedereen een vorm van verslaving heeft. Het vraagstuk van verslaving is dan ook niet kan oplossen. Ik houd praktisch aan dat een verslaving een probleem wordt wanneer het je gevoel over jezelf, je relaties, je werk, je gezondheid en/of de aarde kapot maakt.

In het kader van zelfrealisatie is elke lichte vorm van verslaving een belemmering om het heldere zijn te ervaren en het absolute wat daarin verborgen ligt.

### De metafoor.

Er is een mooie ronde hal met negen deuren. In de hal is het licht, levendig, speels, prettig, comfortabel, stil en leeg. De hal van Zijn. Jij staat in die hal en hoewel het er fijn is wil je toch ontsnappen aan deze gevoelens van stilte, vrede en leegte.

Achter elk van de negen deuren is er een imitatie van het geluk uit de hal. De imitatie geeft ook een bepaalde onrust en een vorm van lijden. De deuren zijn de elementen van afweer die onderdeel zijn van wat we vaak het "ego" noemen.

De 1e deur is Vraatzucht/Onmatigheid (enneagram type 7) – alle vormen van honger stillen en dwangmatig gedrag. De hongerige geest heeft nooit genoeg spullen, genot, gedachtes en verklaringen. Consumeren. Het is panisch positief en wil meer. De tegenpool is het streven naar eenvoud van de mooie hal en zijn met niets. Een sober leven.

De 2e deur is Luiheid (enneagram type 9) – de passieve vorm is de verlamming die optreedt als je 'een klus moet klaren'. De actieve vorm van luiheid is overactiviteit. Je doet alles behalve dat wat gedaan moet worden. Een voorbeeld is de workaholic die zich begraaft in het werk, maar geen aandacht heeft voor zijn gezin. En wat werkelijk gedaan moet worden is verblijven in de ruimte waar zelfrealisatie mogelijk is.

De 3e deur is Hebberigheid (enneagram type 5) – het verlangen om te verzamelen en de behoefte aan bescherming die achter dit verlangen schuil gaat. In feite verstop je je achter je bezit. Alles gaat om jou en hoe jij anderen kunt gebruiken voor je eigen genot. Niet delen.

De 4e deur is Jaloezie/Nijd (enneagram type 4) – de impuls om het object van iemands verlangen kapot te maken. De overtuiging die daaraan ten grondslag ligt, is de overtuiging dat jij zelf niet in staat bent om het gewenste te verkrijgen. Jaloezie probeert de ander of het andere naar het eigen ‘lagere’ niveau te brengen. Het is voortdurend aan het vergelijken en is ook niet gericht op wat er is.

De 5e deur is Woede (enneagram type 1) – de meest passieve vorm van woede is ‘onverschilligheid’ (bevroren woede!). De meest actieve vorm is expliciet geweld. Tussen die twee bevinden zich vele vormen van woede, waaronder: ongeduld, irritatie, wraak, haat, zelfhaat en slachtofferschap (ontkende woede). Woede is er altijd op uit om jezelf of de ander emotioneel pijn te doen. Je bent boos wanneer er iets is of gebeurt wat je niet wil. Er is dus altijd een concept over hoe het moet.

De 6e deur is Hoogmoed (enneagram type 2) – alles wat hoogmoed wil is de ultieme vorm van perfectie bereiken. In de vorm van zelfrealisatie bijvoorbeeld versmelting met het hogere Zelf, maar er is een misvatting over wat dat hogere Zelf is. In plaats daarvan projecteert dit mechanisme een beeld van een idee van perfectie en probeert daar vervolgens aan te voldoen. Dit wordt het geïdealiseerde Zelf genoemd. Enkele vormen van hoogmoed zijn: ijdelheid, schaamte, schuldgevoel, arrogantie, meerder-en minderwaardigheidscomplex, inferioriteit en superioriteit.

De 7e deur is Lust (enneagram type 8) - seksuele energie wordt ingezet om macht over anderen te verkrijgen en daarmee alles waar je naar verlangt (aandacht, liefde, bescherming, een belangrijke positie, geld, etc). In tijden van rust en stress kan er een verlangen ontstaan naar seksuele relaties (vreemdgaan) en succes.

De 8e deur is Angst (enneagram type 6) – levensangst, doodsangst, gevoelens van onveiligheid, twijfel, scepsis, paniek, etc. Wanneer je goed naar je leven kijkt is het doordrongen van angst voor anderen.

De 9e deur is Leugen (enneagram type 3) – variërend van leugens die je aan anderen vertelt om jezelf beter of anders voor te doen tot de meest subtiele vorm van zelf-deceptie, namelijk: niet weten wie of wat je werkelijk bent. Wanneer ik kijk naar onze cultuur, hoe we met elkaar omgaan zit het vol leugens. We spelen allemaal mee in verhalen en doen alsof we (willen) voldoen aan alle moraal en eisen van de omgeving, maar zijn we ook echt onszelf? Ken jij iemand die 100% echt, eerlijk en oprecht is? Wat is er met ons gebeurd?

Door welke deur verlaat jij de hal? En waarom verlaat jij de hal?

Stilte activeert een diepe angst. Je komt hier bij een existentieel ‘alleen zijn’ en daarmee bij de angst van separatie en doodsangst. In de stilte ontstaat ruimte voor deze onderdrukte gevoelens. De stilte zelf activeert ook onze wil om te ervaren. Onze levensdrift. De stilte op zichzelf is niet heilig, alleen stilte bestaat niet. Maar waar ik het over heb is balans. Er lijkt in onze cultuur te veel actie en onrust te zijn en te weinig stilte en rust.

En iedereen doet er alles aan om stilte en rust dit te vermijden. Let er maar eens op: zodra je stil wordt, ruimte of leegte voelt, zodra je even niets hoeft van jezelf of van een ander, zodra je ‘het’ even niet meer weet, zodra je off-line bent, komen de onrust, het lawaai, de behoefte aan afleiding en de 9 deuren in beeld. Deze strategieën worden gecreëerd door een aspect van

de ik-organisatie, die je het 'lichamelijke zelf' zou kunnen noemen. Het is het deel van de 'ik-organisatie' dat spirituele verandering koste wat het kost tegen wil houden. Het is vaak net zo groot of zelfs groter dan het deel dat wel naar verandering en ontvouwing streeft. Achter iedere deur bevindt zich een 'comfortzone'. In de comfortzone waan je je veilig en gelukkig. Maar het genot dat je daar ervaart is in feite niets anders dan een verdoving die je levensenergie en zelfrealisatie doet stagneren.

Het is van essentieel belang om te gaan ervaren hoe sterk je gehecht bent aan dit negatief georiënteerde genot. Liever dit gekende ongemak dan de potentiële oerpijn (machteloosheid, verdriet, woede, eenzaamheid, scheiding, etc.) die klaar staat om je te bespringen als je tegen de stilte aanschurkt. Wat moet je je bij die oerpijn voorstellen? Kinderen hebben continu aandacht, liefde, zorg, voeding, bescherming, aanraking nodig en het liefst 24 uur per dag. Aangezien geen enkele ouder aan deze voorwaarde kan voldoen, raakt ieder kind er vroeger of later van overtuigd dat het niet goed genoeg is en daarom de liefde niet waard. Immers, als het kind perfect zou zijn, zouden pappa en mamma de liefdesstroom niet telkens onderbreken. Het besef of de overtuiging dat je niet perfect bent, veroorzaakt een rauwe 'kinderpijn' die je als volwassene onbewust meezeult. Als je dat begrijpt, kun je het script van je pijn gaan onderzoeken. Die ene overtuiging die altijd op de achtergrond zeurt. Het is de stem van het innerlijke gewonde kind. Hoe luidt jouw overtuiging? En wat voel je als je daar bij stil staat?

Enkele vragen waarmee je kunt beginnen:

1. Wat wil of kan ik niet voelen?
2. Wat is de winst van mijn verslaving(en)/ wat levert het mij op?
3. Welke strategieën/afleidingsmanoeuvres houden mijn verslaving(en) in stand?
4. Ben ik bereid ze op te geven?
5. Zo ja, wanneer?

### **Ik kan niets voor je betekenen.**

*Ik ben het absolute.*

Ik kan niets, ik ben niets.

Mijn ervaring als mens is dat ik niets voor je kan betekenen, ook al lijkt dat soms zo. Als leraar, geliefde, vader, werknemer doe ik handelingen. Vaak in pas met de sociale regels en soms ook niet. Er is in het luisteren met het hart geen keuze. Waar alles heen beweegt is mij een raadsel. Oordeel loos kijk ik naar mezelf en anderen. Mijn handelingen zijn vreemd voor mezelf. In dit verdwaald zijn is er liefde, chaos en overgave. Het is allemaal ongrijpbaar, paradoxaal, behalve dat ene....

Dat wat ik ben.

*Nadat je alle leraren hebt ontmoet, alle meditatieën hebt beoefend en alle boeken hebt begrepen kom je bij mij. Dan is je zoektocht klaar en leef je vanuit de kracht van aanwezigheid.*

Jij bent volledig aangewezen op jezelf. Jij bent je eigen leraar, schepper, vader, geliefde, ....geef het vorm zoals het uit je hart komt en durf te verdwalen, het anders te doen, op te staan, door te gaan, uit te blinken, in elkaar te zakken,.....

Leef!

## **Ervaren en perceptie.**

*Ik ben het absolute.*

Ervaren heeft verschillende percepties die allemaal tegelijk waar zijn. Je hoeft jezelf niet af te vragen wat (meer) waar is. Percepties blijven wisselen, en jij bent wat je bent.

Het leven is echt. Vanuit deze perceptie gaat het om donker en licht, angst en moed, goed en kwaad, hoog en laag, pijn en genot, liefde en haat en dood en leven. Dit is lichamelijke wereld van lijden, samenzweringen, onwetendheid, regels, wetten en ethiek. Dualiteit.

Het ideale leven. Dit is een perceptie van waaruit het echte leven wordt ervaren als perfect. Er is een aanvoelen van een ondefinieerbare kracht die leidt naar zelfrealisatie, geluk en heling. Het universum is een voortdurend naar harmonie bewegend geheel.

De illusie. Dit is de perceptie dat alle verschijning een droom is, een projectie. Alles is doorzichtig, illusie. Non dualiteit.

Verlichting. Er is de kennendheid van wat je bent. Verder niets.

## **Helder.**

*Ik ben het absolute.*

Afgelopen dagen is de realisatie weer glashelder. Dat gaat af en aan. Dit zijn de momenten dat IK het goed kan opschrijven.

Ik ervaar het leven met het lichaam als aanwezig, vreugdevol, gelijkmoedig en helder. In dit ervaren voel IK mijzelf aan als voorbij elke ervaring. Dat is moeilijk weer te geven, omdat een "niet ervaring" niet beschreven kan worden. IK kom niet verder dan het beschrijven van het effect van de realisatie in de menselijke ervaring. De realisatie wordt gereflecteerd in het ervaren als een "onpersoonlijk zijn". Als het lichaam met al haar ervaringen (ik) van de wereld en voorbij aan het lichaam en haar ervaringen (IK). Van hieruit kan IK alle kanten op zoals ervaren dat IK alles ben, dat IK niets ben, dat IK ben, dat alles gebeurt, dat er een loskoppeling is van het lichaam of dat IK een kennendheid ben die op zichzelf staat. Het vreemde blijft dat IK als ondefinieerbare onveranderlijke "entiteit" op de een of andere manier toch verbonden ben met het lichaam wat Ferry genoemd wordt (ik). Vandaar de expressie IK ben ik. Vanuit deze plek kan IK ik vervolgens aanvoelen dat IK ik ook alles en overal ben en ik in een fysieke realiteit in "mijn huis in Amsterdam" zit. Duale en non duale wetten lopen door elkaar, zijn niet samen te brengen en toch onlosmakelijk een eenheid. Het ligt er maar aan vanuit welk perspectief "gezien" wordt.

Vanuit dit deze toestand kan ik zo gaan praten:

Jij bent al wat je bent, altijd geweest. Ik (Ferry), jij en de wereld verschijnen in mij. Oorlog en vrede, zoeken en vinden worden allemaal geboren in mij, zonder oorzaak. Richt je niet op deze wereldse zaken, ze betekenen niets in realisatie van wat je werkelijk bent. De menselijke ervaring is een spel. Je hoeft niets te zoeken of te veranderen, want je bent al wat je bent. Dat is altijd zo geweest. Voorbij geboorte en dood. De bron van alles. Wat je ook doet, JIJ bent zuiver. Het zoeken en leven is een tijdelijke ervaring. Ik ben achter alle ervaring. Er is hier geen tijd, ruimte, licht of donker. Ken mij (IK) in je menselijke ervaring (ik).

Tijd voor een gedwongen opname. Een gevaar voor zichzelf en de buitenwereld.

## **Overgave.**

*Ik ben het absolute.*

In overgave laat ik los. In overgave raak ik mezelf voortdurend kwijt. Raak ik steeds uit balans. Ik word vastgehouden en meegenomen naar waar ik me het diepst toe aangetrokken voel. In overgave groei ik boven mezelf uit. Telkens weer. Ik ben vrij en gebonden tegelijk. Ik word er in gezogen en beweeg in weten en niet weten tegelijk, opgelost zijn in..... In overgave ben ik elk moment op mijn bestemming. Ik rust in overgave. Vertrouwen en veiligheid zijn in overgave mijn natuurlijke staat. In overgave ben ik in vrede met alles. Is alles zoals het is en gaat alles zoals het gaat. In overgave los ik op in iets anders, in iets onveranderlijks, oneindigs, onsterfelijks, in liefde. Het grootste wonder is mijn leven, ik leef.

Al mijn voorkeuren, verlangens, gedachtes, gevoelens zweven in deze ruimte van overgave. Als een vogel, vrij en ongebonden. Reagerend in elk moment. **Ik ben** de ruimte en alles wat daarin beweegt, verandert, verschijnt.....

## **Psychische wiskunde.**

*Ik ben het absolute.*

De paradox van geestelijke vrijheid is dat patronen en stilte tegelijkertijd bestaan. Het enige probleem dat er is is dat het denken een probleem maakt van een patroon wat er in een moment speelt. Een patroon heeft altijd een gevoel van 'ik ben iemand' in zich. Een beetje dieper ligt de onpersoonlijke en eeuwige stilte. Deze stilte is elk moment toegankelijk. Het ligt er maar aan waar jouw aandacht is. De aandacht verplaatst zich van nature tussen deze twee polen. Het kan zich zelfs van beiden tegelijkertijd bewust zijn. Op den duur richt het zichzelf steeds meer op de stilte.

Op het moment dat er een voorkeur is voor patronen (genot nastreven en pijn vermijden) of stilte ontstaat er weerstand. De weerstand wordt voelbaar door een lichamelijke verkramping, een gevoel van druk. Er is ineens een tekort aan tijd en het moment is niet okay. Er ontstaat een houding van wachten op een beter moment.

Er is nu een gevoel dat er probleem is, de aandacht is op de toekomst gericht en het denken gaat dit proberen op te lossen. Denken heeft voornaamste als functie 'problemen opsporen en oplossen'. De problemen liggen mentaal gezien meestal bij liefde, veiligheid en overleven. Dus het gaat over relaties, werk, geld en dat soort dingen.

De staat van zijn, de houding is nu, ik heb een probleem en ik wil dit niet. Het gevolg van deze weerstand is projectie, schaamte of schuld. En zo blijft het cirkeltje van de persoon bestaan. Alleen door dit patroon niet te doorzien blijft het bestaan. Het werkt onbewust in je systeem. Ga maar na, niemand wil zichzelf bewust laten lijden. Het gevoel van lijden is; ik heb wat ik niet wil en ik heb niet wat ik we wil. Er is een voortdurend gevoel van tekort en het denken gaat nu aangeven wat de mogelijke oplossing is (meer geld, meer liefde, verlichting, etc). Er ontstaat een voortdurend streven naar een ideaalbeeld. Dit streven naar meer maakt uiteindelijk alles kapot (de aarde, relaties, het lichaam, etc.).

Dit is toch 'geniaal'; een minuscuul innerlijk patroontje maakt de hele wereld kapot. De werkelijke oplossing ligt bij de vraag; hoe kan ik genieten in elke ervaring? Genieten is een lichamelijke bezigheid. De oplossing is stoppen met het hechten aan een voorkeur, vertragen en het lichaam voelen Anders gezegd; blijf bij het gevoelsidee 'ik ben' of 'aanwezigheid'. Wat er gebeurt is dat de innerlijke houding verandert. De aandacht richt zichzelf op het ervaren en

zakt dieper en dieper in de eenvoud van aanwezigheid, terwijl allerlei patronen en de wereld door bewegen. Het lichaam gaat vanzelf genieten onafhankelijk van hoe de situatie is.

De buitenwereld is een ervaring in jouw lichaam. Dit geeft een enorme verantwoordelijkheid, want jij bent nu de enige die bepaalt hoe een ervaring ervaren wordt. Open aanwezigheid is een houding waarin elke ervaring in zachtheid en openheid ontvangen wordt en er tegelijk een volledige aanwezigheid is die de liefde teruggeeft aan de ervaring. Er zit een ontvangen en een geven in.

### **Iedereen heeft bevrozingen in het lichaam.**

*Ik ben het absolute.*

*We doen wat we zeggen en zeggen wat we doen.*

De mens is een reagerend en relaterend mechanisme. Minder dan 5% van wat er gebeurt in het lichaam wordt bewust beleefd. Schokkende, meestal, pijnlijke impulsen komen binnen en hebben een effect in het lichaam. Een afwijzing, een negatieve opmerking, een ontslag, geldproblemen, een relatiecrisis, een criticus van binnenuit, etc. Pijn die veroorzaakt is voordat we konden denken (van in de baarmoeder tot ongeveer 3 jaar) wordt zelfs zo vastgelegd dat het denken er niet bij kan en het in het dagelijkse leven als volwassenen nog steeds als nu en echt wordt ervaren. Het onbewuste kent namelijk geen tijd.

Er gaan stukjes bindweefsel en spieren verkrampen (bevrozen, trekken samen) om de pijn niet te voelen. De adem wordt oppervlakkig wat ook betekent dat het voelen minder wordt. Dit 'niet voelen' (onderdrukken); kost veel energie en kan uiteindelijk allerlei ziektes in het lichaam veroorzaken. Niet voelen van pijn brengt met zich mee dat vreugde ook minder gevoeld wordt, want vastgezette delen (bevrozingen) voelen niets. En het gaat verder, bevrozingen kunnen plaatsvinden in het gehele lichaam zoals de darmen, longen, bloedvaten, etc. Dit zijn we ons niet of nauwelijks bewust.

Voelen gebeurt wanneer energie (e-motie) aan de oppervlakte van de huid komt in het spier en bindweefsel. Wanneer deze weefsels verkrampen (iedereen kent deze gevoelens van vast zitten en spierpijn wel) wordt er minder gevoeld en daarmee minder voluit geleefd. Reacties op de omgeving worden minder, verlangens van binnenuit worden geblokkeerd. Iedereen heeft in meer of mindere mate bevrozingen in het lichaam. Deze kunnen door een slechte jeugd, een trauma, maar ook gebeurt zijn door een pijnlijke gebeurtenis in de afgelopen dagen. In de cursus staan we stil bij een houding en manier waarin we elk moment in detail kunnen voelen en in relatie kunnen brengen met de ander. Er ontstaat echte verbinding. Een kleine beweging kan al een kleine bevrozing veroorzaken en wanneer deze niet gezien of gevoeld wordt stapelen deze bevrozingen zich op tot een 'dood' figuur. Wat we zoeken is voluit leven. In dit voluit in actie zit ook de totale rust. We kunnen nu in subtiliteit naar de achterliggende energie van dit alles, de stilte, de verlichting, de egoloosheid. Via het lichaam, denken en voelen naar de volledige vrijheid. Dat is wat we gaan onderzoeken met elkaar. In vriendschap en veiligheid.

Hoe doen we dat?

Door de ruimte tussen ons helder te maken en houden ontstaat er een sfeer van ontspanning en gezien worden. Door aanraking kan het lichaam, denken en voelen verder ontspannen. Een volledige ademhaling leidt in een half uur naar volledige extase, dit zijn we niet gewend, dit wordt ons niet geleerd. We gaan dus ook verbonden ademen. De vroege trauma's en daarmee

samenhangende achtergrond emoties geven we in dit moment ook de ruimte om zich te laten zien waardoor ze in het bewustzijn komen en 'verwerkt' worden. In vrijheid verlaten zij ons systeem. Wij zijn relaterende wezens, we hebben elkaar nodig. Wanneer een kind niet wordt aangeraakt na de geboorte sterft het. Door de huidige maatschappij die naar mijn mening net iets te snel functioneert hebben we weinig tijd en ruimte om stil te staan, te voelen en echt verbinding te maken met onszelf en de ander. We gaan in de intensive al deze processen vertragen en omdraaien.

En als laatste; er is een plek van orde, de ruimte van satsang en heelheid waarin alles zichzelf heelt, deze plek gaan we gezamenlijk opzoeken en er in verblijven, dit kun je allemaal na de intensive mee naar huis nemen en gedurende je leven blijven toepassen.

### **Pointers.**

*Ik ben het absolute.*

Mantras zijn klanken die innerlijk resoneren naar vrijheid. Zingen is een gebed.

De sadguru brengt je van de illusie naar de werkelijkheid. De werkelijkheid is dat jij bewustzijn bent. Deze hoogste teaching is traditioneel gratis en voor iedereen. De realisatie zelf is zo subtiel dat het buiten het intellect, de zintuigen, het gevoel en percepties om gaat. Hoe kun je dit dan realiseren? Door alles vast te houden wat het niet is. Wat overblijft is wat je bent, misschien het best te beschrijven als aanwezigheid.

Aanwezigheid is er altijd en het geluk van deze eenvoud brengt een eenvoudig leven. Probeer anderen te helpen en wanneer je dat op dit moment in je leven niet kunt, omdat je zelf hulp nodig hebt probeer het lijden van anderen dan in ieder geval niet te vergroten.

Kijk naar het leven van je leraar. Dat zegt meer dan de boeken en de woorden die hij of zij zegt.

Zijn weg is de weg van muziek en verhalen. Mijn weg is de weg van lichaamswerk. Adem is sadhana en bewustzijn is god. Een inademing is het goede binnhalen, een uitademing is het negatieve loslaten. Zo simpel.

Wees dankbaar voor je moeder. Ze heeft je op de wereld gezet. Maak kleine opofferingen in je relaties en help je moeder, je partner met jouw liefde en wijsheid. Denk aan je guru als je het even niet meer weet.

Leef een simpel leven.

### **Engelen zijn jaloers.**

*Ik ben het absolute.*

Verlichting neem ik waar als een fysiek proces. Er veranderen structuren in het lichaam waardoor de perceptie van de persoon op het leven en de wereld voortdurend veranderen. Er zijn fases en de ontvouwing lijkt eindeloos. Verlichting is een dynamisch gebeuren en heeft een onveranderlijke bron. Beiden zijn tegelijk te ervaren.

Open Aanwezigheid is een houding van waarnemen. Jouw lichaam volgt zijn eigen pad en samen vormen we een geheel. Het is belangrijk om naar elkaar te luisteren en elkaar bij te staan. We kunnen zoveel van elkaar leren. Niet alleen in wijsheid, ook domheid is iets waarvan we kunnen leren. Wees niet bang om fouten te maken of je pas te willen uiten totdat



je alles weet. Neem een risico. Maak het proces van Zelfrealisatie en volledig leven urgent. Verlang open naar vrijheid en geluk, spreek het uit, schreeuw het van de daken, zoek een goede leraar, onderneem actie. Het leven is kort en kan dramatisch zijn, er is ook een mogelijkheid van oneindigheid en non-drama.

Concepten kunnen je inspireren, maar Zelfrealisatie is een werkelijkheid. Een fysiek waarneembaar proces. Dat is waarom de engelen jaloers zijn. Ze hebben geen fysiek lichaam. Het fysieke gedeelte is mooi en kan ook pijnlijk zijn. Het geeft het leven een onmiddellijkheid, een eenvoud en echtheid.

De eerste stap is meestal expressie geven aan bevrozingen, er volledig zijn. Langzaam en zeker richt de aandacht zich naar binnen en vindt het de natuurlijke capaciteit van het genieten in het niets doen. Het aanwezig zijn. Dit genieten brengt stilte, want het denken hoeft niets meer op te lossen. Het hele lichaam, wat functioneert vanuit een subtiele stresshantering kan tot rust komen. Het subtiele genieten kan oplopen tot extase en een volledig uitdijen van de waarneming. Hier wordende gevoelens en ideeën van identiteit op de proef gesteld, verruimd en omver geworpen. Alles kan gebeuren, een waarneming van transparante zwartheid, blauwe parels, de directe ervaring van het leven in de hartstreek, oneindig vallen met een gevoel van zweven, angst om alles te verliezen, het leven ervaren als een film, een voortdurend zoemen van het lichaam, een innerlijke explosie naar eenheid, gevoelens van extreme dankbaarheid, elke sensatie ervaren als een enorme impact....

Schrijf je eigen ervaringen hieronder. Het is belangrijk om dit met elkaar te delen om zo onze gezamenlijke verlichting te stimuleren, in de aandacht te brengen.

Natuurlijk zullen mensen je beoordelen en je verdenken van ego-activiteiten. Draag deze consequentie en jij bent vrij. Het gaat niet om wat de omgeving van jou denkt, dat is een fysiek beschermingsmechanisme. Neem het waar en ga er aan voorbij. Blijf wel in jezelf waarnemen wat waarheid is, jij weet dat. Het gaat er om dat jij bent en alles helder is. Jezelf voor de gek houden is geen vrijheid. Verblijf in niet weten, neem waar en ervaar.

Je mag me ook persoonlijk een bericht sturen en ik zal het met liefde lezen. Dit is de echte liefde in mijn leven. Samen doordringen in liefde.

### **Verhalen.**

*Ik ben het absolute.*

Een persoon is een verhaal. Het bestaat uit bewustzijn in de vorm van een lichaam, herinneringen en beelden. Een organisatie is een verhaal die bestaat uit personen. Religie is een verhaal bedacht door personen. Cultuur is een verhaal ontstaan door personen. Regels zijn verhalen gemaakt door personen.

Wat als jij niet het kind van je ouders bent. De man of vrouw van... bent. Dat je kinderen niet van jou zijn. Dat jij niet de werknemer van een organisatie bent. Dat er geen werkelijke regels zijn. Dat je sowieso niet bent wie je denkt dat je bent. Dat alles wat je zegt en denkt niet waar is. Wat overblijft is aanwezigheid, het enige wat niet te ontkennen is.

Wat betekent het voor jou wanneer je alle verhalen doorziet over jezelf, anderen en de wereld. Wat is je referentiepunt. Wat zou je dan doen. Hoe zou jij je dan uitdrukken in de wereld.

Vrijheid in de vorm is steeds weer je Zelf uitdrukken tegen of in de grenzen van het verhaal. Er komt steeds weer een druk van buiten die vraagt om aanpassing, een keuze, een verandering. Zelf.....expressie. Hoe steviger het verhaal over je Zelf hoe meer druk er is en hoe meer vorm en richting in je leven. Wanneer het persoonlijke verhaal er niet is dan is er totale flexibiliteit en een referentieloos kader. De richting is ondefinieerbaar. De kunst is om in het verhaal de vrijheid te blijven vinden. De eenvoudigste vrijheid is verblijven in aanwezigheid.

Spelen in de verhalen. Maya. Het bewust bewustzijn. Brahman. Het als werkelijk beleven van het verhaal en het zoeken naar vrijheid is een weg naar totale openheid. Botsen tegen grenzen, verdwalen, drama, vorm, zoeken, pijn, genot....gebruik het om vrij te worden. Speel er mee, ervaar het en kijk er doorheen. Het maakt niet uit hoelang het duurt, hoe je het doet, hoeveel grenzen je overtreedt, hoe vaak je terugvalt, het eindigt in de stabiele realisatie van wat je werkelijk bent. Of anders wel in de fysieke dood. Vroeg of laat. Nu of nooit.

### **Innerlijke revolutie is de enige oplossing.**

*Ik ben het absolute.*

Het begint in het waarnemen in dit moment. In dit moment, deze seconde, splitst het waarnemen zich in een waarnemer (jij), het waargenomene (object) en de relatie daartussen (waarnemen). Er ontstaan vervolgens drie (objectrelatie) beelden, een beeld van jezelf, een beeld van dat wat waargenomen wordt en een beeld van de relatie. Deze beelden bestaan uit een setjes gedachtes met een gevoelsbeeld. Dit komt voort uit het geheugen. In deze splitsing kan er nooit vrede zijn, want het zijn steeds beelden en niet de werkelijkheid.

De innerlijke revolutie is onmiddellijk, alleen in dit moment en alleen te zien in het totale niet doen en niet weten. De innerlijke revolutie is het doorzien van de beelden die elk moment ontstaan. Dit doorzien kost geen enkele moeite. Het doorzien van de structuur van waarnemen leidt naar vrijheid. Herinneringen en beelden zijn altijd oud. Nieuw is onmiddellijk, beeldloos en daarom een niet weten.

Het is mierenwerk, maar het is een directe manier om tot inzicht te komen. Vrijheid zit in de ontrafeling van het proces van waarnemen in dit moment. Nergens anders. Elke theoretische verhandeling over vrijheid en de wereld zijn gedoemd te mislukken. Ook deze text als opeenhoping van kennis leidt niet naar inzicht. De uitnodiging is om, onmiddellijk, jouw waarneming te analyseren met jouw natuurlijke onderscheidingsvermogen. Dit vermogen is onderdeel van wat je ego noemt. Door de weerstanden van de objectrelaties te zien en te begrijpen waar ze vandaan komen lost het op en ontstaat er neutraliteit. Je ziet de dingen zoals ze nu zijn. Deze subtiele moeiteloze manier van waarnemen en onderscheid maken eindigt in eenheid.

Vergeet even alle dagelijkse problemen en de wereld, want die zijn gemaakt uit het overkijken van deze innerlijke revolutie. Daar wil ik mee zeggen dat het betrekken van de beelden over jezelf en de wereld in dit onderzoek direct tot verwarring leidt en het werkelijke onderzoek stopt. De volgorde is eerst dit onderzoek voltooien en dan vanuit dat inzicht terug naar de beelden van jezelf en de wereld.

Terug naar de kern.

De splitsing van het waarnemen, de waarnemer en het waargenomene creëert ruimte, tijd en daarmee afstand. In deze afstand en gescheidenheid ontstaan alle gedachtes en gevoelens die

wij hebben. Daarmee alle zogenaamde problemen. Begrijp dat de afgescheidenheid een product is van het proces van waarnemen. Waarnemen is een automatisch psychosomatisch proces (prikkels vallen in de zintuigen en de hersenen maken er een beeld van en voorzien het van commentaar).

De innerlijke revolutie is een stapje terug zetten en de aandacht volledig richten op het waarnemen zelf voordat er een gedachte of gevoel opkomt. Is dat mogelijk. Ja. Aandacht is een medium wat heel subtiel gefocust kan worden. Je kunt bijvoorbeeld met je aandacht naar je kleine teen gaan en ook naar de hoek in de kamer waar je nu zit. Zo kan de aandacht ook gericht worden op het waarnemen zelf voordat er een gedachte of gevoel opkomt. Dit kun je ook bewustzijn, zijn of ik ben noemen.

Wanneer je daar mee gaat experimenteren op een moment dat je tijd en zin hebt zul je op een gegeven moment de betekenis van deze tekst ontdekken. In deze ontdekking verdwijnt alle angst en elk probleem. Er ontstaat een genieten in het lichaam, omdat het niets hoeft te doen en nergens heen hoeft. Pas wanneer dit is gerealiseerd is het mogelijk om in totale vrijheid naar jezelf en de wereld te kijken en vrij te bewegen.

Dit minuscule en tegelijk grootste onderzoek is de enige spiritualiteit die er werkelijk toe doet. Maar neem niets van mij aan. Onderzoek het zelf.

Wat concrete voorbeelden om de abstractie van de text wellicht te verhelderen.

Jij hebt een moeder. Wanneer je haar ziet of aan haar denkt ontstaan er drie beelden. Een setje gevoelens en gedachtes wat je over jezelf hebt, een setje gevoelens en gedachtes over haar en een setje gevoelens en gedachtes over de relatie tussen jouw en haar. Onderzoek of dat werkelijk je moeder is.

Wanneer je in je huis rond kijkt naar spullen die er staan ontstaat er bij elk object een verhaal (mooi, niet mooi, daar moet ik iets mee, etc).

Je denkt met het denken dat je je partner kent, maar is het ook zo.

Waarnemen zonder gedachte en gevoels beelden is waarnemen hoe de dingen werkelijk zijn. Dat betekent dat de problemen, de ruzie met je ouders, oorlog, chaos en noodsituatie waarin de wereld zich bevindt gezien worden voor wat ze zijn. De oplossing van deze problemen is niet te vinden door in deze beeldverhalen dingen te veranderen, de oplossing zal alleen ontstaan in een totale revolutie in het waarnemen.

### **Wat is de relatie tussen afhankelijkheid en angst.**

*Ik ben het absolute.*

Neurotische angst ontstaat in het niet willen voelen van de innerlijke leegte en eenzaamheid. In het ontwijken van deze pijn ontstaan er allerlei afhankelijkheids relaties met god, geliefdes, vrienden, collega's, concepten, spullen, gevoelens, succes, natuur, landen, etc. In deze structuur van afhankelijkheid aangaan en daarmee de pijn vermijding van het alleen zijn ontstaat de angst om relaties te verliezen. Je zal voor ze vechten er alles aan doen ze niet kwijt te raken.

Een eerste stap is de innerlijke eenzaamheid en leegte te voelen en niet te handelen. Elke innerlijke reactie gewaarzijn en verblijven in 'wat is'. Elke ontsnapping van 'wat is' leidt naar meer problemen. Wat is, is de werkelijkheid en leidt naar de realisatie van eenheid. Het is de

houding in het waarnemen wat leidt naar afscheiding en oorlog (heb je gisteren de documentaire gezien over de 5 camera's). Een seconde niet voelen 'wat is' start bijvoorbeeld de vergelijking met anderen en een drive naar meer succes, geld en macht. Dit alles in een seconde.

Dit is een simpelheid waar je steeds met de aandacht naar terug moet gaan wanneer je geïnteresseerd bent in een oplossing. En elke seconde probeert het psychologische mechanisme de wereld en jou weer te problematiseren. Dat is niet meer dan een houding. Een mechanisme van de geest. Stap er uit, telkens weer. Alleen vanuit deze innerlijke houding ontstaat er een nieuwe wereld. Begin bij jouw manier van waarnemen, de rest zal volgen.

### **Waarom verander je niet...**

*Ik ben het absolute.*

Al duizenden jaren is de mensheid aan het moorden, stelen en onaardig tegen elkaar. Er zijn allerlei regels, boeken en wetten opgesteld met analyses en richtlijnen. Niets heeft geholpen. Kijk in je eigen leven op dit moment. Waarschijnlijk tref je daar ook chaos aan. Na alle analyses, intenties en ervaringen is er niets veranderd. Waarom verander je niet....

Deze traditionele manier van vraagstukken benaderen, door iets te willen veranderen lukt dus schijnbaar niet. Misschien af en toe een beetje, maar het is niet de doorbraak voor de gehele mensheid. Wanneer je nu naar de situatie in Europa en de wereld kijkt zie je hoe de werkloosheid en honger verdeeld is. De landgrenzen bepalen een heleboel, waaronder oorlogen. Israël en de gaza'strook is ook op dit moment enorm in beweging. Waarom verandert er niets...

Zou een andere manier van waarnemen helpen. Mijn voorstel is om een dag rond te lopen met een volledig bewustzijn en niets te willen veranderen. Dat lijkt moeilijk en paradoxaal, maar het oude lijkt niet te werken. Dus niet geschoten is altijd mis geschoten. Voor het gemak van deze oefening zie ik een volledig bewustzijn als het waarnemen-observeren van alle zintuiglijke ervaringen van ogen, oren, neus, huid, voelen en denken tegelijk. En wanneer de aandacht zich probeert te focussen op iets weer terug gaan naar het geheel van de waarneming. In dit geheel krijgt elk fragment (bijvoorbeeld een pijntje in de knie) onverdeelde aandacht, maar niet de volledige focus. Het is onderdeel van het geheel en krijgt geen speciale aandacht. Misschien ontstaat er een impuls om er iets aan te doen, maar blijf de aandacht verbreden en observeer wat er gebeurt. Hetzelfde geldt voor het opkomen van een verhaal of een mooi geluid. De aandacht gaat steeds naar de plek met de hoogste energie en de opdracht is om het steeds weer te verbreden en het geheel waar te nemen. Wat gebeurt er dan met je handelen, voelen en interpreteren van jezelf en de wereld.

Normaal gesproken krijgt het denken een enorme lading aandacht en wordt het als waarheid gezien. Misschien kun je zien dat een enkele gedachte een innerlijke splitsing maakt van een waarnemer en dat wat waargenomen wordt. Vervolgens worden van beiden beelden gemaakt. Door deze voortdurende splitsing moeiteloos te zien voor wat het is, net als al het andere ontstaat onmiddellijk een perceptie zonder splitsing, zonder persoon. En wat is een gedachte, niet te zien of op te sporen, het is een vorm van bewustzijn, energie. In de toestand van geheel observeren krijgt het denken de plek die het hoort te hebben en wordt het minder van belang. Toch mag het er zijn. Ook alle persoonlijke en wereldproblemen, ze worden gezien, gevoeld en gelaten. Geen analyses, geen spirituele overstijgingen, transformaties, veranderen of andere manieren van vluchten en vermijden.

Zijn met wat is....

Wat gebeurd er dan in jouw ervaring en wat zou dit betekenen voor de wereld.

### **Monogamie als weg naar vrijheid.**

*Ik ben het absolute.*

Een manier van kijken naar monogamie is dat je in dienst van de ander staat om als persoon te groeien naar volledige openheid en levendigheid. Samen bepaal je hoe je dit vormgeeft. Dit samen zijn komt voort uit een diep verlangen om bij elkaar te willen zijn. In relatie zijn, is zijn met alles wat de ander is. Dit betekent dat je alles met elkaar kunt bespreken. Elk verlangen en elke weerstand op tafel kunt leggen ongeacht welke reactie er op volgt. Een monogamie kan een open onderzoek zijn met twee mensen die uiteindelijk eindigen in eenheid. Liefde voor elkaar, voor iedereen, voor het leven. Waar twee mensen vrij zijn in een relatie is er ook geen samen of grens meer.

Waarom zou je dit allemaal doen? We hebben allemaal trauma's, verlangens en beperkingen die we verborgen houden, niet leven of vast zijn gaan zitten in het lichaam. Door dingen niet te voelen en te uiten bevriezen ze in het lichaam. We stoppen het in de koelkast. Dit kan zich uiten in pijnlijke, gespannen spieren, hoofdpijnen, moeheid, etc. Er wordt van alles in de koelkast gezet in de naam van romantiek, opvoeding, cultuur, religie, noem maar op. Tegelijk kost het draaien van die koelkast enorm veel energie die onttrokken wordt aan de vrije en creatieve levensenergie waarmee we kunnen stralen. Met die koelkast op onze rug doen we ons werk zonder bezieling, de bedrijfsvoering van het gezin zonder creativiteit, blijven we gehoorzaam binnen de snelheidslimiet, beperken we elkaar in de relatie door allerlei angsten, hebben we twee keer per week sex en dat is het. Het leven is half dood en half levend zou je kunnen zeggen.

Wat zijn dan zoals de mogelijkheden? Vanuit een tantrisch perspectief kan je partner elke partner zijn die je maar wil. Is de ander bereid om dit te onderzoeken en deze rol voor jou in te nemen? In iedereen zit een speelse, hoerige, krachtige, kwetsbare, zwakke, dominante, onderdanige, sensuele, liefdevolle, strenge, macho, zorgzame, ....vul maar in... geliefde. Wat je ook maar mist in je relatie, de ander kan het vervullen. Het kan door een rol aan te nemen, een energie aan te voelen, ruimte te geven aan de ander om te experimenteren of juist geen ruimte in te nemen vanuit respect voor de grenzen van de ander. Het gaat er meer om dat het in relatie zijn niet mechanisch gebeurt vanuit louter angst en gewoontes. Wat zijn de mogelijkheden? Er zijn regels en geen regels, grenzen en geen grenzen. Er worden fouten gemaakt, geleerd en vertrouwen wordt hersteld. Er is geen vaste handleiding voor een dergelijke monogamie. Het vereist een alerte, moedige, eerlijke en open houding. Juist in zo'n intieme relatie waar je de ander zo goed kent en niet bij het minste of geringste bij elkaar wegloopt kom je bij de diepste bevriezingen en de mooiste openingen.

Er is hier geen goed of fout. Het gaat er meer om waar je (gezamenlijke) interesse ligt en wat de wil tot verbinding is. Dat is ergens een mysterie, want die of wat bepaalt deze liefdevolle wil tot verbinden. Ja, tot de dood ons scheidt. Is dat mogelijk? Een redenen om zo met elkaar te zijn is natuurlijk vrij zijn, alles uit het samen zijn halen, onderzoeken, vastzittende patronen doorbreken,....