



WAT IS SUCCES? – ARTIKEL

BIJEENKOMST IN WAARHEID – ARTIKEL

HET NUT VAN ZINTUIGLIJK GEWAARZIEN – ARTIKEL



Wat is succes?

Omdat ik geen succes zou hebben zou ik mijn mond moeten houden. Ik krijg in regelmaat dat soort e-mails binnen maar natuurlijk niet onder de echte naam van de schrijver of schrijfster. Ook het e-mailadres is fake.

Ik word dan beoordeeld op mijn succes en niet op de inhoud van mijn geestelijk werk. Zonder dat men zich echt verdiept kijkt men naar de oppervlakte en scant dan zogenaamd mijn leven af op enige betekenis.

Ken je dat ook?

Toen Gautama Boeddha zes jaar in het woud verbleef op zoek naar de waarheid van het bestaan, ontmoette hij medezoekers. Ze trokken met elkaar op en waren enorm streng voor zichzelf. Er wordt beweerd dat Gautama Boeddha slechts op een korrelrijst leefde per dag. Nou, ik heb ook wel eens op rijst alleen geleefd en dan verzwak je heel snel.

Op een dag begon hij wat meer te eten en dat zagen zijn medereizigers als verraad en ze keerden hem de rug toe. Inhoudelijk hadden ze niet begrepen dat hij de middenweg voor zichzelf had ontdekt, een hele belangrijke ontdekking, nietwaar?

Zelfs toen Boeddha na zijn verlichting (ontwaken) op pad ging en een wandelaar hem passeerde en aan Boeddha vroeg waarom hij zo straalde en hij zei dat ie nu verlicht was, wimpelde deze wandelaar die bekentenis weg als onzin.

Toen Christus aan het kruis kwam verlieten veel volgers hem. Moslims gaan zelfs zover met hun geloof dat een profeet altijd succesvol is en onmogelijk op die manier kan eindigen, dus iemand anders is aan dat kruis in de plaats van Jezus gekomen.

Ik ben vaak radicaal geweest op mijn pad naar de waarheid. Als je vast begint te roesten moet je dapper durven zijn. Ook Boeddha zei tegen zijn volgers: blijf niet te lang op een plaats. Blijf in beweging. Anders ga je je ergens aan hechten.

Op het moment dat ik ergens succes in of mee begon te krijgen, was ik alweer bezig met geheel andere zaken. Ik ging wel met succesvolle mensen om maar hun succes vond ik niet altijd echt interessant of niet interessanter dan mijn eigen unieke zoektocht naar de waarheid.

Toch heb ik vaak zeer intelligente mensen zien blijven hangen in het succes van andere mensen. Maar ik wilde simpelweg kritisch kunnen blijven, over alles en iedereen. Op die manier vertrok ik uit mezelf of werd ik simpelweg geblokkeerd door anderen om nog verder ergens – echt – aan deel te nemen. Ik heb best wel veel afgemaakt (positief gezien) maar ook t.z.t. niet. En op dat laatste word ik dan ook vaak beoordeeld.

Gautama Boeddha twijfelde zo aan het begin van zijn geestelijke carrière als leraar, dat ie eigenlijk helemaal niet geloofde daarin, een leraar te kunnen zijn. Want wie zou echt naar hem luisteren en daarbij hem ook echt begrijpen?

Bij Jiddu Krishnamurti was het eigenlijk net andersom. Hij zei bij het begin: als er maar vijf naar me willen luisteren is dat voldoende. Maar bij het einde van zijn leven moet hij hebben gezegd: niemand heeft mij begrepen. Was alles dan enkel entertainment?

Wat is succes?

Als ik zeg dat zintuiglijk gewaarzijn als meditatie (praktijk) enorm belangrijk is (beslist zonder deze meditatie dan te combineren met een andere techniek). Je gaat dan echt 24/7 voor ZGMeditatie. Toch zeg ik ook, dat er geen pad bestaat naar de waarheid. Ook geen guru die het voor jou kan doen.

In het Engels gebruik ik als disclaimer onder mijn werk: I have absolutely nothing to do with a method and guru to the Truth. But you may find it useful along the way, if you are really stuck. When you catch your breath, let go of the method and guru! They will definitely stand in your way. Freedom precedes freedom. The Truth will set you free.

Ik ben dat pad zelf gegaan met mezelf. Maar dat zelf bleek een illusie. Je bent de wereld die je waarneemt. Er is geen apart zelf. Het leven is jou en jij bent het leven. En het leven omvat alles en niets. Ik verwijs dus regelrecht naar jou, daar waar je bent. En geen advaita, zen, mindfulness, christendom en dergelijke zal jou weten te bevrijden van jezelf (ik-en-mezelf). Dat kan alleen door rechtstreeks en zonder enige twijfel te zien wat is.

Mensen uitmaken voor idioot in hun zoektocht naar de waarheid scherpt pijlen om jou (de schrijver hier) af te schieten, indien mogelijk.

Tot op heden schrijf ik hier nog steeds. En heb ik een boek uitgebracht in april 2024, wat ik het allerbeste boek beschouw op het gebied van zelfkennis. Maar omdat het nog niet genoemd is in de Telegraaf als voorbeeld of druk besproken wordt in zo'n zogenaamd nondualistisch tijdschrift als Inzicht, word ik niet als succesvol beschouwd.

Ben je dan geen enorm schaap als je afhankelijk bent van successtory's van anderen op je weg naar de waarheid? Beschikte juist niet Boeddha over een enorm grote pioniersgeest?

O ja, toch nog enkele bescheiden succesjes benoemen: ooit woonde ik boven een coffeeshop in IJmuiden en nu al geruime tijd tegenover een historisch kerkje in Bloemendaal. Ooit worstelde ik vanaf mijn jeugd ieder jaar met zwemmerseczeem maar wist ik mezelf uiteindelijk doormiddel van zelfhypnose daarvan te genezen. Ooit zocht ik lange tijd naar een leuke en stabiele relatie en vond deze in Chandra. En verder hier, even als sluitstuk: ooit navelstaarde ik me blind op het 'ware zelf'.

Het mag dan als een succes worden beschouwd het vinden van het 'ware zelf' maar ik zeg je: je bent meer dan enkel liefde of bewustzijn. Het leven omvat namelijk alles en niets.

'We verlangen voortdurend naar zekerheden, maar die zullen niet bijdragen aan onze groei.'
– Boeddha.

<https://boeddhistischdagblad.nl/boeddhisme/942214-nathan-wat-is-succes/>

Bijeenkomst in waarheid

Dan heb ik het niet over studenten aan een universiteit die samen komen of mensen bijvoorbeeld in een kerk. Maar over hen die samen komen met een ontwaakte.

De boeddhistische drie juwelen zijn: Boeddha, dharma en sangha. In zijn tijd kwamen de leerlingen samen (sangha) met de Boeddha. Je kunt ook los van de Boeddha bijeenkomen, zoals tegenwoordig. Maar in mijn ogen is het bijeenkomen met elkaar in de aanwezigheid van een ontwaakt leraar pas echt een bijeenkomst in waarheid.

Sri Ramakrishna (Indiase heilige) ging op pad en vroeg aan mensen die een preek hielden over God, of dat ze zelf dan God hadden gezien? Maar er werd met nee geantwoord. Dan zei hij: dan zorgen zulke bijeenkomsten (gepreek) alleen maar voor nog meer verwarring.

Leraren zorgen dus eigenlijk voor nog meer verwarring. Volgens mij zei de Boeddha voor zijn heengaan dat alle leerlingen gelijk waren, de een niet boven de andere. En dat hij nog aanwezig zou zijn door de dharma (leer). Maar er kwam al gauw een hiërarchie, nietwaar?

Je vindt dat binnen alle religies. Ook de moslims bestrijden elkaar nog steeds onderling: de soennieten tegenover de sjiieten, op die manier is er geen sprake van een godsdienst van vrede.

Ik was onlangs met Chandra in het Luther Museum te Amsterdam. De grote Luther die het opnam tegen de Rooms-Katholieke Kerk. Rome een bolwerk van rijkdom en hiërarchie!

Ook ik roep mensen op om volledig te zijn met een ontwaakt mens. Daarbij is het vertrouwen (geen blind geloof) in hem of haar belangrijk. Daarbij is het vertrouwen (onderzoek) van de leringen zeer belangrijk. En natuurlijk dat de leerlingen (oprechte zoekers) met elkaar bijeenkomen met hem of haar.

Je kunt misschien binnen je denkkeest eentje van de drie of zelfs twee proberen weg te strepen. Maar ik ben daarop tegen. Je kunt namelijk niet om de ontwaakte heen. Je kunt namelijk niet om de leer heen. En je kunt namelijk niet echt om andere (onder)zoekers heen. Het is in werkelijkheid één grote kracht.

Binnen de advaita-wereld noemen ze zo'n bijeenkomst satsang (bijeenkomst in waarheid). Je hebt veel advaita-leraren hier in het Westen die zichzelf als gerealiseerd zien. Die het ware zelf geheel hebben verwerkelijkt.

Een periode (juni 1987 – april 2023) geloofde ikzelf daar ook in. Maar er is geen zelf (atman). Want de waarnemer is gelijk het waargenomene. Je bent de wereld die je waarneemt. Er is geen sprake van een apart zelf. Je bent alles en niets. Je bent nu. Het leven is jou en jij bent het leven.

Goed, ik probeer hier namelijk niemand te overtuigen maar mijn schrijven is wel een uitnodiging. Tot zelfonderzoek en tot het bijeenkomen in waarheid. Toch benadruk ik: dat er geen weg en geen guru is naar de Waarheid. Omdat de Waarheid bevrijdt. Goed, je hebt vingerwijzingen en middelen. Maar de vinger die naar de maan wijst is niet de maan zelf en het vlot wat we gebruiken is niet de andere oever.

Het nut van zintuiglijk gewaarzijn

Het lichaam wordt door heel veel spirituele zoekers geminacht. Je vindt het ook terug in de zoektocht van de Boeddha bij het begin, van zes jaar in het woud. De volledige onderdrukking van het lichaam maar dat verwierp hij gelukkig op een bepaald moment. Het uiterste zal je niet bevrijden.

Het gegeven dat de Boeddha respect verkondigde voor alle levende wezens, zegt natuurlijk ook heel veel, nietwaar? Spirituele zoekers beweren vaak: 'Ik ben niet het lichaam, dus?!'... Tja, in die valkuil heb ik ook een tijdje gezeten: ik ben het ware zelf. Onder het 'ware zelf' worden diverse zaken verstaan: Christus, liefde, Krishna, bewustzijn, atman, niets, God, geluk, vrede,...

Maar ik begon in de periode zomer 2017 – april 2023 het lichaam opnieuw te bezien. Ik beoefende regelmatig zintuiglijk gewaarzijn: voelen wat je voelt, zien wat je ziet, horen wat je hoort, proeven wat je proeft en ruiken wat je ruikt. Daarbij is dan de waarnemer het waargenomene. Wat komt nu het allereerste bij je binnen, en dan, en dan? Daarbij volg je dan geen bepaald patroon, zoals: je concentreren op de ademhaling. Of het werken van kruin naar tenen en net andersom. Ook zoek je geen of creëer je geen bepaalde ervaring maar onderken je slechts wat nu geheel spontaan bij je binnenkomt. Ook gaat het hierbij niet om de zintuiglijke ervaring van iemand anders. Je overstijgt direct en simpel je eigen denkkeest, zonder deze eerst te beoordelen en te analyseren. Het maakt niet uit wat je gelooft of denkt: je overstijgt de geest direct.

Het lichaam is dan even de rots in de branding. De grot waar absolute stilte is. Ik ga dan zover om te zeggen: het lichaam als de grote leermeester. Want enkel het lichaam is hier en nu.

Zoals de Boeddha ook leerde: De mens is enkel bezig met wat ie niet heeft en wil hebben. En bezig met wat ie heeft en niet wil hebben.

Aan het einde van de dag ben je dan teleurgesteld, als je nog steeds hebt wat je niet wil hebben (bijvoorbeeld hoofdpijn). En je niet hebt wat je wel wil hebben (bijvoorbeeld meer inkomen). Iedere dag word je dan achtervolgt door de gevolgen van de onrustige denkkeest. Vanzelfsprekend is het leven niet zwart-wit en heb je van die dagen dat alles voor de wind gaat.

Als je je depri voelt – en dat zijn nogal wat mensen tegenwoordig – vergeet dan eventjes die denkkeest. Probeer 1x op een dag echt je volledig over te geven aan je zintuiglijke ervaring. En die ervaring is reeds het geval. Wees voor eventjes geen zombie maar voel wat je voelt en zie wat je ziet, hoor wat je hoort, proef wat je proeft en ruik wat je ruikt. Je zoekt daarbij geen nieuwe ervaring.

Zeg niet tegen jezelf: maar ik weet dat ik hoor, ik weet dat ik zie,... Geef je echt over: laat de waarnemer het waargenomene zijn.

Dat geheel bewust lichamelijk zijn kan voor jou als geestelijk zoeker heel banaal overkomen. Er wordt aan jou gevraagd, eventjes je Bhagavad Gita of Koran of Dhammapada of Het Rode Boekje of enzovoort, los te laten. En geen graaf in je verleden of gedroom over je toekomst.

Overal waar je bent, is ook het lichaam. Zeg eens ja tegen deze grote leermeester. Je zult bemerken dat er een ruimte ervaren wordt en een stilte die geheel het lichaam als oorsprong lijkt te hebben. De denkkeest kan namelijk niet door zijn eigen denken zichzelf overwinnen, zagezegd.

Ik heb direct gezien en volledig begrepen dat ik alles ben. Het leven is mij en ik ben het leven. Er is geen sprake van een apart zelf. Ja, ik ben het lichaam. Ja, ik ben niet het lichaam. Ja, ik ben de geest. Ja, ik ben niet de geest. Het bewustzijn is gelijk zijn inhoud. Maar heeft het leven ooit stilgestaan of was het ooit eenzijdig? Vanuit onze geest zoeken we zekerheid die er niet is.

Daar zit de Boeddha in de vrije natuur onder die prachtige stille boom en aan die stromende rivier. Hij had het midden ontdekt.

Mocht je hierover meer willen weten, dan kun je hiernaar toegaan: <https://zintuiglijkgewaarzijnmeditatie.nl>

<https://boeddhistischdagblad.nl/boeddhisme/233652-nathan-het-nut-van-zintuiglijk-gewaarzijn/>



Nathanji Rozenhart
Schrijver & Meditatieleraar

I have absolutely nothing to do with a method and guru to the Truth. But you may find it useful along the way, if you are really stuck. When you catch your breath, let go of the method and guru! They will definitely stand in your way. Freedom precedes freedom. The Truth will set you free.