

Advaita en Een cursus in wond

Geïntrigeerd door een boek van Jan van Delden over zelfrealisatie, bezocht Fleur Smelt vorig jaar zijn lezing over Advaita en *Een cursus in wonderen*. Haar nieuwsgierigheid werd tijdens de lezing volledig bevredigd. Jan van Delden blijkt, vanuit een net andere optiek, een verfrissende kijk op de Cursus te hebben. Beleef mee hoe Jan de metafysica van de Cursus uitlegt en uitbeeldt met vier tuinstoelen.

door Fleur Smelt

Advaita is een traditie van spiritueel onderwijs, ontstaan uit de Indische Vedische cultuur, die ons leert dat de ultieme natuur van de werkelijkheid 'advaita' is, wat 'geen twee' of 'non-duaal' betekent. Jan van Delden schreef het speelse boek met de intrigerende titel: *Zelfrealisatie. Is dit nu alles?* Al lezende herkende ik veel van de Cursus. En nu blijkt Jan ook de Cursus omarmd te hebben. Ik was heel benieuwd wat deze non-conformistische Advaita-leraar over de Cursus te vertellen heeft.

Jan: "De Cursus bespreekt een aantal gebieden zoals 'het delen van het Zoonschap' en 'hulp vragen' waar je in de Advaita niet over kan praten. Daarnaast gebruik ik vanuit de Advaita heel andere woorden. Voor mij is een woord sowieso alleen een beeld, alles is een beeld. Ik heb niets met taal, ik ben heel erg dyslectisch. Desondanks is het mij gelukt de hele Cursus door te lezen en te bestuderen. Een klein wonderdje."

Stoelendans

Tijdens de lezing gebruikt Jan een paar witte tuinstoelen om de metafysica van de Cursus (en van Advaita) mee uit te beelden. Hij zet eerst een stapel van vier stoelen neer en vertelt: "Dit is fase één; het beeld van de Eerste Oorzaak, een term die de Cursus ook gebruikt voor het 'al thuis zijn bij God'. De Eerste Oorzaak is allesomvattend, dualiteit is onmogelijk. In deze toestand van de De Eerste Oorzaak kunnen we direct naar het 'al thuis zijn'. We zijn thuis." Vervolgens klapt hij drie stoelen uit en zet ze op elkaar gestapeld tegenover de eerste stoel. "In de tweede fase staat er een stoel tegenover de Eerste Oorzaak. Deze stoel moet hetzelfde zijn als de eerste oorzaak. Beide stoelen zijn identiek en geven elkaar wederzijds liefde. Dit is een beeld van het Zoonschap, zoals de Cursus dit noemt. Een prima toestand van wederzijds volkomen liefde-zijn. In de derde fase is de uitgeklapte stoel omgedraaid en staat deze met de rug naar de Eerste Oorzaak. Dan is er iets gebeurd wat eigenlijk niet kan. De stoel is zich omgaan draaien en iets gekes gaan doen, namelijk 'ik' gaan zeggen en gaan scheppen. Maar dat kan hij eigenlijk niet zonder zijn Vader. Op dat moment, het moment dat hij, of liever gezegd 'wij' onze persoonlijkheid instappen, is het besef van de achterste stoel verdwenen. Gaan wij allerlei dingen buiten onszelf benoemen en hebben we een pa en ma en is dualiteit ons huis.

Vervolgens ervaren we drie toestanden in ons leven", en Jan klapt nog eens twee stoelen uit die voor de Eerste Oorzaak komen te staan, "namelijk de waaktoestand, de droomtoestand en de toestand van de droomloze slaap. Hoe verder we daarin doorreizen, hoe meer het besef en de kennis over de Eerste Oorzaak uit beeld is verdwenen. En dit terwijl het allemaal plaatsvindt in de Eerste Oorzaak. We komen in een verhalenrance terecht, lijken de hoofdrolspeler van de droom te worden en gaan ons steeds onveilig voelend. We veranderen steeds meer in een soort poppetje dat in de wereld moet praten met een ander poppetje. Dat is het enige wat het leven in de wereld leuk maakt; het praten met een ander poppetje en het proberen de eenheid met de ander te vinden. Hoe leuker we dat vinden (het praten met een ander poppetje, oftewel: een speciale relatie), hoe verder de Eerste Oorzaak weg lijkt te raken. Hoe onmogelijker het lijkt om ons niet met een speciale relatie bezig te houden. En hoe moeilijker het wordt om de Eerste Oorzaak 'terug te vinden'. En dat is eigenlijk het enige dat we willen, daar gaat onze hele zoektocht over. Dit is de verzoening, zoals de Cursus dit noemt. En, zegt de Cursus, daar kunnen we om vragen!"

De Jantjes

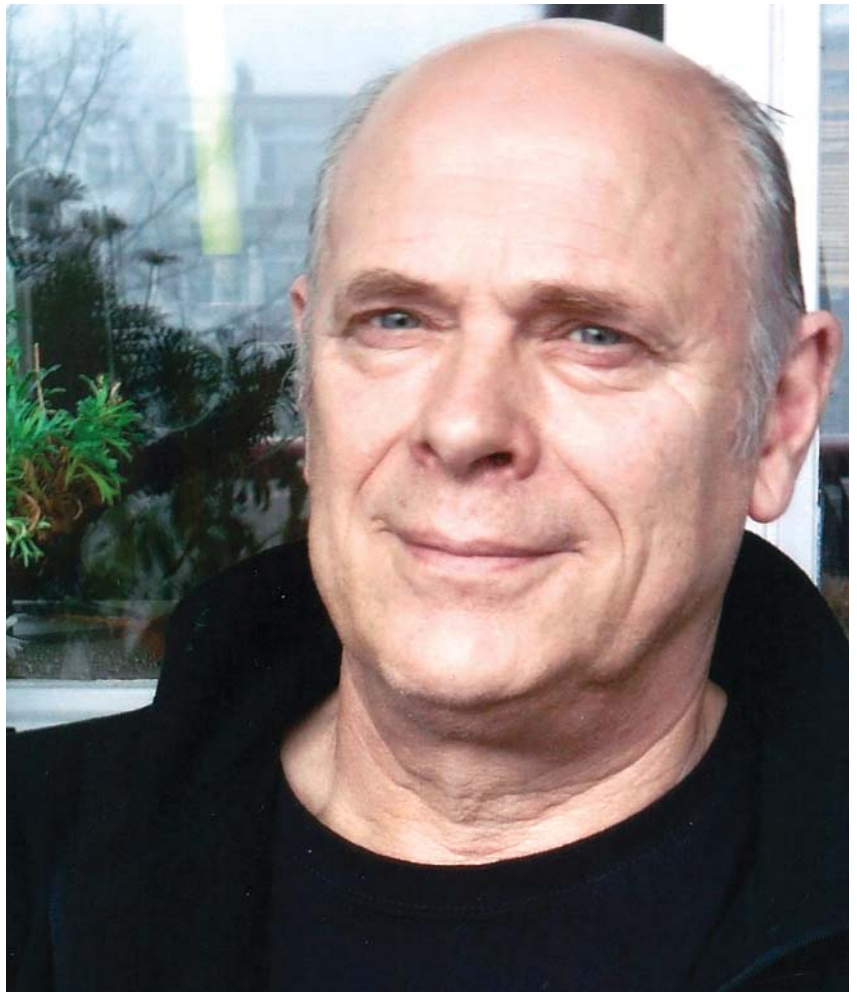
Om het bovenstaande toe te lichten vertelt Jan over de weg die hij gegaan is: "Ik had totaal geen weet van dit alles wat ik hierboven beschrijf. Ik was op zoek naar 'ware liefde'. Mijn toenmalige leermeester, Wolter Keers, vertelde mij daarover: "Je kan alles vinden, alleen liefde niet, omdat je dat zelf bent. Je moet om die liefde te hervinden symbolisch drie meter achter jezelf gaan staan en naar jezelf kijken. Als je dit doet, dan zie je dat er iets in je eigen kennen-zijn is dat die drie toestanden kan volgen. En dat er dus niet in vast kan zitten." Toen ik deze positie mocht vinden, hervond ik tegelijkertijd het vermogen om mijn aandacht te richten. En merkte ik dat ik mij buiten die drie toestanden kan bevinden. Door helemaal 'open' te zijn, kon ik ook al mijn eigen Jantjes zien. Ik schrok, want voor het eerst zag ik ook dat ik voorheen altijd op de ander zat te letten. En nu zag ik dat Jan zelf ook al die dingen deed en uithaalde waar Jan bij de ander zo op zat te letten (en over oordeelde). Ondertussen was ik helemaal onwetend over wat het inhield om op die achterste stoel te zitten. Ik had hulp nodig nadat mijn leermeester dood ging en het

delen van de stilte met hem wegviel. Na drie jaar op die plek gezeten te hebben merkte ik dat het geluk-zijn op zichzelf niet interessant was. Ik miste het delen wat ik met Wolter ervaren had. En ik zag dat alles gewoon doorging als ik als Jan weer de wereld in stapte: ik raakte net zo gemakkelijk geïrriteerd als daarvoor, voerde weer oorlog en ging dan weer vlug terug naar die veilige plek. Waar het wel mooi en vredig was, maar ik had er in de praktijk niks aan. Dit was een moeilijke fase. Ik dacht: "Het moet mogelijk zijn eenheid te delen met iemand, ook als die nog niet de achterste stoel heeft mogen vinden." Toen ben ik

gaan 'ont-oorlogen', wat hetzelfde is als leren vergeven in iedere situatie. Heel geleidelijk ging ik kijken hoe ik-zelf, terwijl Jan deed alsof hij mij was, als onpersoonlijke aandacht in het leven contact kan houden met de Eerste Oorzaak. Ik merkte dat ik mij moest gaan voorbereiden om niet in het ego-verhaal te trappen. Ik deed dit door mijn aandacht breed te houden en gebruikte hier met name alle geluiden voor. Dan werd ik als 'aandacht-zijn' vanzelf rustig en had ik die rust als middelpunt in plaats van de geluiden en de beelden. Dat werkte fantastisch, dacht ik. Maar toen ging het echt mis en dreigde ik van mijn opleiding getrapt te worden. Alleen breed blijven bleek niet voldoende te zijn tijdens de interactie. De decaan zei: "Jan, je moet leren slijmen." Door hem heb ik geleerd om de dualiteit als waar te 'vermijden' en toch gewoon als Jan te lijken mee te doen. Om zo enerzijds uit de oordelen van mooi/lelijk, man/vrouw, wel/niet te blijven en anderzijds toch gewoon met de anderen mee te praten alsof het wel waar is. Want binnen de dualiteit is er geen oplossing om de waarheid te vertellen, merkte ik. En ik ontdekte zo ook dat mijn eigen 'ikje' de grootste aanvallende factor is en niet de ander. Want als je al Jantjes verhalen gelooft, word je de hele dag door bedonderd. Dit is iets wat de Cursus ons leert."

Trainen

Als iemand ons aanvalt, zijn we gewend terug aan te vallen of te verdedigen. Beiden werken niet, versterken alleen maar de oorlog, versterken onze Jantjes. En bren-



gen ons niet wat wij werkelijk willen. Weet iemand wat 'agressie' betekent in het Latijn? Het betekent 'toenadering zoeken'; dat is wat wij werkelijk willen. De Cursus traint ons in een liefdeshouding, die zich aandient als je wel helemaal aanwezig bent als onpersoonlijke aandacht, als geest en van daaruit kijkt naar de mogelijkheid om noch aan te vallen, noch te verdedigen. Om, als het ware, een stap opzij te doen. Je wordt dan 'hol', een opening ontstaat die wij normaal gesproken niet gewend zijn. En een handeling ontstaat, die niet bedacht is, waar je je niet op kan voorbereiden. Die je niet kan weten. Je moet durven niet te weten, de handeling dient zich vanzelf spontaan aan. Als je erin slaagt niet in je gedachten vast te zitten en je gedachten te laten gaan, dan blijkt de handeling niet vast te zitten aan je gedachten. In de momenten dat je in de handeling verdwijnt, zie je: ik doe helemaal niks, het gebeurt gewoon, ik ben erbij, als onpersoonlijke 'aandacht-zijn'. Dit is een ideale houding om in de interactie te zijn. We zijn bang voor de toestand en de houding van niet weten, want stél dat iemand erachter komt dat we het niet weten. Vandaar onze maskers, waarmee wij ons 'Zelf' maskeren. Hoe ontmaskeren we nu onszelf? Hoe pak je je eigen 'ikje' aan? Dat is iets, dat je niet zelf als Jan moet doen, want dan neem je je eigen 'ikje' serieus. Dit is waar de Cursus met de Heilige Geest op de proppen komt. En dat is een verademing: we kunnen om hulp vragen, we hoeven (en kunnen) het niet zelf te doen. Ik ben de aandacht in mij, waarmee ik deze woorden volg, meer in de gaten gaan houden dan het gekende verhaal

van Jantje daarin. En de aandacht zou je, in termen van de Cursus, kunnen vertalen naar de 'keuzemaker' (ik zie het als de Heilige Geest in ons die je helpt dat aandacht en Heilige Geest een zijn en dat je die kan leren richten op Pa, ons al thuis-zijn of op de droom). We moeten dit stille rust-zijnde hulpmechanisme in onszelf vinden. Dit mechanisme is er eerder en is dicht bij ons Zijn dan de woorden, de gedachten. En dat mechanisme is ons aandacht-zijn. Aandacht is altijd sneller dan het verhaal van Jantje dat erdoor gekend wordt. En zolang ik de aandacht in ons Zijn in de gaten houd, kan het verhaal zich niet openen als zijnde van mij. Als je in die staat van vrijheid komt die ons 'nu-zijn' is, komt 'vrijheid-zijn' vanzelf op. De vrijheid van de Eerste Oorzaak. Het zitten op de eerste stoel, het weten dat je thuis bent bij Pa, bij God."

De achterste stoel

Jan: "In elk contact dat ik meemaak, ga ik eerst figuurlijk op de achterste stoel zitten en zet ik de ander ook op de achterste stoel. Op die manier zie je de onschuld, zowel bij jezelf als bij de ander. Als je gaat zien dat achter de persoonlijkheid op de voorste stoelen, dezelfde stoel van dezelfde Eerste Oorzaak zit, dan beleef je 'het delen van het Zoonschap' zoals de Cursus dat noemt. Dat is het ware delen, de ware vergeving waar de Cursus over spreekt. Dan is er sprake van een heilige relatie, dan delen we het gewaarzijn (wat ons aandacht-zijn is). Dus ik als Jan luister niet naar jou, maar onze onpersoonlijke aandacht luistert naar onpersoonlijke aandacht. En dat geeft mij een spelling om niet in de persoonlijkheid te schieten waarmee de aandacht weer vernauwt en persoonlijk wordt. En als ik daar niet inschiet, dan beleef ik vrijheid-zijn. En vrijheid is lol. We denken als ego dat dit saai is, maar dat is het juist niet. Je gaat steeds meer zien dat alles wat je doet om gelukkig te worden, niet werkt. Het enige wat uiteindelijk geluk brengt, is het verdwijnen van Jan in ons zijn." Terwijl Jan hierover vertelt is voor mij volkomen voelbaar wat hij bedoelt. Zijn zitten op de achterste stoel, zijn verblijf in de vrijheid, helpt mij om hier ook in te verblijven. Wat een rust en een ruimte! En in deze staat ben ik toch in staat om alles wat hij zegt te 'verstaan' en op te schrijven. Een ervaring van een 'heilig moment' in een 'heilige relatie'.

Poot van aandacht

Jan pakt de stoel van de Eerste Oorzaak en zegt: "De Eerste Oorzaak in ons heeft vier kenmerken, net zoals de stoel vier poten heeft. Dat zijn: de poot van de Aandacht in ons, de poot van het Nu-zijn, de poot van het Kennen-zijn en de poot van de Stilte in ons-zijn. Het richten van onze aandacht daarop vormt een 'brug' van de stoel van de waaktoestand naar de plek waar jij eigenlijk al thuis bent. De Cursus zou zeggen: het kiezen van de keuzemaker voor de Heilige Geest helpt ons deze brug, die er altijd al is, te ervaren.

Een vraag uit het publiek: "Hoe doe je dat, het verblijven in die onpersoonlijke aandacht?"

Jan: "Ik zie alles om mij heen, ik hoor alle geluiden, ook



mijn stem, ik houd mijn aandacht breed. Als ik hier notie van neem, word ik rustig. Ik word mij weer bewust van mijn ongedefinieerd gewaarzijn, helemaal rustig en onpersoonlijk. En vanuit deze positie is het veel gemakkelijker 'Jan' met al zijn Jantjes in de gaten te houden en zo uit de pijn-oorlog te blijven die ze lijken te hebben."

Een volgende vraag: "Als ik bij mijzelf een beweging zie die ik niet wil, dan vind ik dat moeilijk, wat moet ik daarmee?"

Jan: "Wie in jou vindt die beweging moeilijk? Dat is niet de onpersoonlijke aandacht waar ik het over heb, want God of de Heilige Geest kent dit niet, kent de ervaring niet van iets moeilijk vinden, iets niet willen. Het is gewoon een ander deel van je gekende 'ikje' dat dit meent te zien. Er zijn een heleboel 'ikjes', een heleboel Jantjes, net zoals de doos van Pandora; iedere keer komt er weer een tevoorschijn en doet zich in jouw aandacht-zijn kennen. Maar dat wat gekend wordt, ben jij niet, dat heeft niks met jou te maken. En daar moet je steeds sneller achter komen. Neem de telefoon gewoon niet op, al je 'ikjes' hebben hun eigen toontje, je gaat ze herkennen. Wat gebeurt er als je de telefoon niet opneemt? Wat gebeurt er met Jan? Die gaat in eerste instantie harder schreeuwen. Hoe lang houdt hij dit vol? Niet lang, probeer maar eens, laat je 'ikje' maar eens zo hard mogelijk schreeuwen. Hoe soepeler en liever je daarmee omgaat, hoe beter en gemakkelijker dat gaat. En hoe sneller dit gaat, hoe meer je ziet dat wat zich afspeelt, niet waar is."

Vraag: "Maar het gebeurt toch wel echt, hoe kan het dan niet waar zijn?"

Jan: "Nee, het gebeurt niet! Dat zijn de fases van inzicht; eerst zie je dat ik dezelfde klootzak ben als jij, hetzelfde ego deel, zoals de Cursus zegt. Dan zie ik dat het niet waar is. Het gedachtegoed van Byron Katie heeft mij, voor ik de Cursus mocht kennen, geholpen dat stuk naar voren te halen. De derde fase is dat ik zie dat het zelfs nooit gebeurd is."

Jan verdwijnt

Jan vertelt: "Ik had vroeger de meest afschuwelijke gedachten en daar leed ik ongelooflijk onder. Ik was bang dat Jan al die vieze en vreselijke dingen ging doen. Ik voelde mij schuldig. Toen ik bevrijd werd van mijn gedachten, zag ik dat die gedachten nooit een gevolg hebben gehad. De Advaita zegt: 'In een handeling zit geen gedachte en in een gedachte zit geen handeling.' De Cursus zegt hierover: 'Niets onwerkelijks bestaat.' Mijn Jantjes bestaan helemaal niet. En alle echt lekkere momenten in het leven zijn de momenten waarin ik mij dit realiseer; de momenten van afwezigheid van Jan. Bijvoorbeeld: iemand, liefst een meisje, aait mij over het hoofd. Heerlijk vind ik dat en Jan is even weg. Vaak denken we na zo'n ervaring dat deze veroorzaakt wordt omdat het meisje aait. Maar dat is niet zo, je bent gelukkig omdat je als hoofdrolspeler even afwezig bent, je bent even in de staat van de Eerste Oorzaak. Onze hoofdrolspelers komen altijd met een verhaal, een verhaal van het verleden of de toekomst. Een Jan zonder verhaal bestaat niet. Een verhaal zonder Jan ook niet. Als je gewoon niet meegaat in dit verhaal wat nu waar lijkt te zijn, verdwijnt het beeld, verdwijnt Jan. En iedere keer verschijnt er weer een ander verhaal. Het moeilijkste verhaal is het verhaal over de dood, daar zijn we het meest bang voor. Ook dit is maar een verhaal en moet je op precies dezelfde manier behandelen; gewoon niet in meegaan als waar. Nu lijkt dit een lineair proces. Maar dit is niet zo. Feitelijk speelt het verhaal zich af in het eeuwige Nu. Je hoeft dus niet te wachten tot Jantjes verhaal helemaal stil wordt en je bij God bent of verlicht bent of wat dan ook. Het verhaal blijft doorgaan én je bent al thuis. Vind het orkanisch rustpunt in jezelf, de plek waar je nu uit de verhalen over het verleden en de toekomst kunt stappen. En: volgens de Cursus kan je hier gewoon om vragen, wat een verademing!"

Iemand uit het publiek vraagt of we dit proces kunnen versnellen. Jan: "Jan kan dit niet, genade wel. En de Cursus zegt: 'Vraag het gewoon.' Ga gewoon op de stoel van de Eerste Oorzaak, het al thuis bij Pa, bij God zijn, zitten; je wordt niet gestraft, je hoeft het als hoofdrolspeler niet eerst goed te doen. Het gaat erom dat je jezelf toe kan staan om daar te gaan zitten. Ik had als Jan eerst alles gedaan en geprobeerd, tot en met het drinken van mijn eigen pis, maar het enige dat ik nooit gedaan had was gewoon *hulp aan God vragen*. En nu doe ik dit en zeg tegen iedereen: "Wacht niet, doe het nu al!" Dat heeft de Cursus mij gebracht! Dan nog kan er een hele grote Jan langskomen die zegt: "Is dat nou alles?" Daar let ik dan gewoon niet op. Ik hou mijn aandacht gericht op het al thuis-zijn van ons-zijn." ◀

3 november verzorgt Jan van Delden tijdens de ontmoetingszondag in Amersfoort de lezing: "Het volle besef van de Verzoening is dan ook het inzicht dat de afscheiding nooit heeft plaatsgevonden." (T6.II.10:7) Voor meer informatie zie *middenkatern pagina i*.

Reflectie

– NU –



Tegenwoordigheid van Geest

in

Tegenwoordigheid van Tijd



– ONZE VADER –

De Naam is weer geheiligd

Het Koninkrijk gekomen

Eén Wil verzoent de delen

Het daag'lijks brood heeft gediend

Vergeving opgeheven

Vergissing uitgesloten

En verdeeldheid is geheeld.



– – U – –

Alles lijkt nu omgekeerd

Toch draait er hier niets om iets:

Zwart is slechts waar ik niet ZIE

Wit waar ik de sluier hef:

Donker is waar ik niets HOOR

Licht waar ik Uw klank *ver-neem*.

Eef Ephraïm

