

SNIPS' AUTOLYSE

(DEEL 9)

FRITS SPOELSTRA

SNIPS' AUTOLYSE

© Frits Spoelstra

(mei-juni 2017)

Websites:

www.snips.nl

www.autolyse.nl

Weblog:

www.snipsautolyse.wordpress.com

Snips' Autolyse (deel 9)

○ Paradoxen	—	4
○ Totale “shut down”	—	7
○ Waar is Waldo?	—	9
○ Vertrouwen in wat is en wat zal zijn	—	12
○ De kar voor het paard	—	16
○ Onzin, bullshit en poppycock	—	19
○ Nooit om de reden die ik denk	—	23
○ Twee simpele inzichten	—	27
○ Waarom 'HET' niet werkt	—	29
○ Het wegvallen van interesse	—	31
○ Vraag en antwoord	—	34
○ Cirkelredenering	—	38
○ Zelfonderzoek	—	40

PARADOXEN

Het is mijn ervaring, hier nu in dit, dat je niet kunt ontwaken uit de droomstaat zonder dat je in staat bent te spelen met paradoxen. Hiermee bedoel ik dat je bereid moet zijn om de mogelijkheid te accepteren dat alles een paradox is en dat elke paradox geen paradox is, wat op zichzelf al een paradox is en dus geen paradox is.

Ben je er nog? Mooi.

Ontwaken uit de droomstaat is ontwaken uit het idee dat er een droomstaat bestaat en dat je daaruit kunt ontwaken. Met andere woorden: eerst moet je ervaren dat er wel een droomstaat bestaat om vervolgens uit die droomstaat te kunnen ontwaken en in te zien dat er nooit een droomstaat heeft bestaan en dat je vanzelfsprekend niet ontwaakt bent omdat je in Absolute Waarheid nooit hebt geslapen.

Eén van de eerste dingen die mij opviel is dat er geen sprake is van een droomstaat, omdat er nooit iets is gebeurt (ook geen droom) en dat er niets is om uit te ontwaken; laat staan dat er 'iemand' is die zou kunnen ontwaken, want er is niemand die in slaap zou kunnen zijn omdat er niets is gebeurt. Het gegeven dat er niets is gebeurt houdt absoluut in dat er NIETS OOIT is gebeurt. Niettemin moet je eerst ontwaken om te zien dat je nooit hebt geslapen, dat er nooit een droomstaat heeft bestaan en dat er niets is gebeurt.

In lijn met de poortloze poort heb ik het hier over de paradoxloze paradox.

Voordat ik vermoedde dat er zoiets bestond als een droomstaat, geloofde ik dat ik wakker was en de wereld de echte ware realiteit. Vervolgens realiseerde ik me dat deze realiteit (IK in een wereld in een universum) een droomstaat is en dat je hieruit kunt ontwaken om op z'n minst bewust te zijn van het bestaan van een Absolute Waarheid waarin alles schijnbaar gebeurt; om me vervolgens te realiseren dat er geen droomstaat bestaat waaruit ontwaakt kan worden, noch dat IK besta om te ontwaken of dit te realiseren, aangezien alleen die Absolute Waarheid schijnbaar bestaat (schijnbaar, omdat ik er niet werkelijk ben om het absoluut zeker vast te stellen).

Nog niet afgehaakt? Cool!

Iedereen begrijpt dat je hiermee niet een rechtszaak kan winnen, niettemin zijn de bovenstaande paradoxen hoe het in elkaar steekt (althans, dat is mijn ervaring hier in dit) en is alles wat logisch lijkt en 'klopt' onwaar. Het denken gaat dit niet begrijpen, omdat het denken zelf onderdeel is van dat wat onwaar is, en het denken zal vanzelfsprekend dat wat onwaar is als waar zien, omdat het denken anders zelf tot de conclusie moet komen dat het onderdeel is van iets dat niet bestaat en, logischerwijs, tot de conclusie moet komen dat er nog nooit één seconde gedacht is.

Na het ontwaken uit de droomstaat, dat geen ontwaken is omdat er geen droomstaat is, stopt het logisch denken; en daarna zul je logischer denken dan je ooit hebt gedacht, alleen besta jij niet meer om het te doen... maar dat geeft niet, want het is nooit anders geweest.

Hier wil ik graag zeggen “I rest my case”, alleen heb ik geen “case”; ik heb letterlijk geen poot om op te staan.

TOTALE “SHUT DOWN”

Na het schrijven van de blog “Paradoxen” stortte mijn/dit lichaam compleet in, en ik hallucineer me dat de twee zaken met elkaar te maken hebben. In die blog “Paradoxen” heb ik opnieuw vastgesteld dat niets bestaat en mijn vermoeden (gezien de extreme reactie van mijn/dit lichaam) is dat dit op dat moment op een nog diepere cellulair niveau dan voorheen ‘gerealiseerd’ werd, waardoor Ego (dat wat dit lichaam doet denken een “ik” te zijn) gedwongen werd om mijn/de aandacht op een extreme manier op mijn/dit lichaam te richten.

Ik heb hier geen bewijs voor, maar binnen een uur na het schrijven en publiceren van “Paradoxen” was ik zo goed als kreupel en niet in staat tot functioneren en ik geloof niet in toeval.

Ik heb al eerder geschreven over de theorie van dokter John E. Sarno dat de geest, het brein, de bloedtoevoer kan minimaliseren wanneer er in onze onderbewuste geest ongewenste emoties of gevoelens (zoals extreme angst en woede) ontstaan, waardoor er (bijvoorbeeld) rugpijn ontstaat, waardoor onze aandacht van die ongewenste emoties/gevoelens wordt afgeleid en gericht op het lichamelijke.

Voor Ego, dat in principe “in charge” is van onze geest, is de realisatie dat niets bestaat — waaronder het niet bestaan van “ik” en het niet bestaan van “het lichaam” en het niet bestaan

van Ego zelf — extreem ongewenst. Vandaar dat ik vermoed dat de absolute “shut down” van mijn/dit lichaam het gevolg is geweest van die wellicht diepere cellulaire realisatie.

We zijn nu 5 dagen verder en nog steeds functioneert mijn/dit lichaam niet optimaal. Het gaat al wel iets beter en dat is voornamelijk gebeurd nadat ik de hier bovenstaande en nu beschreven realisatie had; dat dit een aanval van Ego is geweest om te bewijzen dat mijn/dit/het lichaam echt bestaat, waardoor automatisch bewezen zou zijn dat “ik” echt bestaat en dus ook Ego echt bestaat. Door dit inzicht, precies zoals dokter Sarno beweert, is de aanval van Ego doorzien en verdwijnt de pijn langzaam maar zeker.

Ware het niet dat ik vanochtend een nieuwe realisatie had, bijna een 3D visualisatie van dat wat is (maar daarover wellicht later), waardoor ik (mijn/dit lichaam) me (zich) op dit moment weer super-klote voel(t). Mijn hoop is dat, door dit nu op te schrijven en mezelf in te prenten dat dit een Ego-aanval is (een lichamelijke cyber-attack om een geestelijk, emotioneel en wellicht existentieel probleem/inzicht te verhullen), de gevolgen beperkt blijven en snel zullen overgaan.

Nogmaals, ik heb hier geen bewijs voor, maar het is de “ervaring” hier.

WAAR IS WALDO?

Op Facebook, waar ik vaak mijn korte berichten plaats op het moment dat ze bij ‘mij’ binnenkomen, schreef ik:

“Ik heb geen wensen en verwachtingen meer, ik wil niets en zie geen doelen om te bereiken. Daarom hoef ik mijn leven niet te leven, maar leeft het leven mij. Een rivier maakt zich ook niet druk om de stenen in de bedding of de obstakels die het tegenkomt.”

Het hebben van wensen scheidt verwachtingen, en altijd in de toekomst... dat lijkt me logisch. Ik wens ‘dit’ en daarom moet ik ‘dat’ doen om ‘dit’ te bereiken of te manifesteren. Dat is niet nu leven, dat is nu bezig zijn met een toekomst die niet bestaat en misschien zelfs nooit zal bestaan — en in dat laatste geval zal de verwachting omslaan in teleurstelling.

Teleurstelling levert automatisch spijt op en op dat moment leef ik weer in het verleden; want als ik toen ‘zus en zo’ had gedaan, dan zou ik nu ‘dit’ (‘dat’ wat ik toen wenste) hebben gehad. Dus eerst leef ik met wensen en verwachtingen in de toekomst en wanneer die toekomst is bereikt, leef ik dankzij teleurstelling en spijt in het verleden. Elke idioot met de herseninhoud van een erwt moet kunnen inzien hoe gestoord dat is.

Ik schreef ook:

“Dit (leven zonder wensen en verwachtingen) betekent niet dat het opeens alleen maar een leuke ervaring is, dat er nu alleen maar geluk en liefde is en alleen maar goede dingen gebeuren. Het betekent blijkbaar alleen maar dat ik er geen mening over heb en vanzelf laat gebeuren wat schijnbaar gebeurt... ook als dit depressie of pijn is, dood en verderf.”

Wat het in feite betekent is dat je alleen nu kunt leven wanneer je zonder wensen, verwachtingen en ook zonder spijt leeft; ongeacht hoe dat ‘nu’ is of ervaren wordt (leuk of niet leuk). En je kunt natuurlijk alleen maar ‘nu’ leven, je kunt niet gisteren of morgen of volgend jaar leven, want je bestaat niet gisteren, morgen of volgend jaar... je bestaat nu, hier, op dit moment.

(Oké, je bestaat schijnbaar, maar toch.)

Wanneer je jouw leven leeft aan de hand van wat je wens dan schep je verwachtingen die meestal uitlopen op teleurstellingen; en dan leef je niet werkelijk, maar word je geleefd. Dat waardoor je wordt geleefd, is Ego... niets meer en niets minder. Ego is een parasiet dat zich in je hersenen nestelt en er voor zorgt dat jij denkt en gelooft dat jij dat Ego bent. Dat Ego houdt je in beweging middels het verzinnen van wensen en verwachtingen met teleurstelling en spijt, waardoor dat Ego er

voor zorgt dat jij je alleen maar bezig houdt met het verleden en de toekomst.

In feite zorgt Ego er voor dat jij je met alles bezighoudt behalve dit moment, omdat dit moment, dit hier nu, de enige plek is waar jij mogelijkerwijs te vinden bent en Ego wil niet dat je erachter komt dat jij niet dat Ego bent. Jij bent dat wat je bent en niets anders, en als we dat wat je bent “Waldo” noemen, dan ben jij Waldo en jij bent hier nu en nergens anders. Dus waarom ergens anders, in de toekomst of het verleden, op zoek gaan naar waar Waldo is?

VERTROUWEN IN WAT IS EN WAT ZAL ZIJN

Gisteren kreeg ik een ‘probleem’ voorgeschoteld dat om een ‘beslissing’ vroeg. Ik ga niet in op details, want dat is persoonlijk en ik weet niet wie er allemaal meeleeft. Het punt is dat ik in eerste instantie merkte dat Ego de situatie overnam en een ‘beslissing’ wilde nemen vanuit het oogpunt van verzet, zekerheid voor een mogelijke toekomst en zelfs hebzucht. Niets menselijks is Ego vreemd.

Vanzelfsprekend heb ik op dat moment niet een beslissing genomen, ik hak al langer met dit bijltje en ben me altijd bewust van de invloed van Ego. Grofweg zijn er twee beslissingen mogelijk met twee verschillende uitkomsten:

1. Ik behoud huursubsidie en heb in de toekomst de zekerheid van meer geld dan ik in feite kan opmaken; of:
2. Ik verlies mijn huursubsidie en heb in de toekomst waarschijnlijk, maar niet absoluut zeker, dus ‘hopelijk’, genoeg geld.

Ego koos vanzelfsprekend meteen voor de beslissing die uitkomst ‘1’ zou creëren, omdat:

- het de aandacht vestigt op de instantie die huursubsidie verstrekt (want dat zijn allemaal dieven die mijn geld

stelen en me afhankelijk maken, zij verdienen het om dwarsgezet te worden) = verzet;

- het de aandacht vestigt op- en het bestaan bevestigt van een toekomst (die, zoals we allemaal weten, niet bestaat) = leven in wat niet bestaat;
- het de aandacht vestigt op ‘hebben, hebben, hebben’ (ongeacht of ik het nodig heb in die niet bestaande toekomst) = hebzucht en noodzaak voor controle (zekerheid).

Uitkomst ‘2’, waarvoor ik waarschijnlijk ga kiezen, creëert de situatie waarin:

- ik me niet bezighoud met wat die instantie doet, omdat ik niet meer geloof dat ik er afhankelijk van ben;
- het de aandacht niet richt op een mogelijke schijnbare toekomst, omdat ik nu niet iets doe om er in de toekomst zeker van te zijn dat er dan meer dan genoeg geld is;
- er een gevoel van vertrouwen ontstaat dat er, net als in het schijnbare verleden (want ik besta nog), ook in de schijnbare toekomst ‘voor me gezorgd zal worden’.

Dat laatste klinkt heel erg ‘New Age Spiri-Wiri’, maar wat ik er mee bedoel te zeggen is dat het leven, wanneer ik me laat meevoeren met de stroom, me moeiteloos leidt en heeft geleid

naar situaties waarin ik altijd heb wat ik nodig heb. Niet meer dan ik nodig heb, niet per se wat ik wil, maar precies genoeg en precies dat waar de situatie om vraagt.

Dus, ik kan nu van alles gaan doen en regelen om er voor te zorgen dat ik een schijnbare zekerheid heb in die schijnbare toekomst, of ik kan alles laten gaan zoals het gaat en er op vertrouwen dat het goed komt in die schijnbare toekomst... ongeacht wat 'goed' mag inhouden. Door te observeren wat Ego wil (uitkomst '1') en te kiezen voor uitkomst '2', zet ik Ego buitenspel. Het resultaat is rust en vertrouwen... althans, dat is de ervaring hier.

Spreek ik vanuit een luxe situatie? Ja, dat doe ik zeker, maar het is een luxe situatie waarvoor ik geen enkele moeite heb gedaan, omdat ik, al terugkijkend, schijnbaar altijd een onbewust vertrouwen heb gehad dat het vanzelf wel goed komt, dat er 'voor me gezorgd wordt'. Wat geld betreft heb ik me nooit beziggehouden met 'morgen' en 'de toekomst' en heb ik op het moment zelf, elk 'dit moment', nooit meer uitgegeven dan nodig was.

Het resultaat is dat ik altijd genoeg heb en heb gehad om te kunnen overleven, om het lichaam te kunnen laten blijven functioneren. Omdat ik tevreden ben met 'genoeg' in plaats van 'meer dan genoeg', 'veel', 'teveel' of 'absolute zekerheid', heeft het leven mij altijd 'genoeg' geleverd, ongeacht wat of hoeveel dat is. Mijn ervaring is dat dit 'vertrouwen in wat is en zal zijn'

loont en in mijn geval levert dit een redelijk relaxt leven op...
zeker nu ik me hier volledig bewust van ben.

Anyway, het leek op het moment zelf een goed idee om dit te
delen... dus vandaar.

DE KAR VOOR HET PAARD — (26-05-2017)

De Droomstaat valt of staat met de identificatie van jezelf als zijnde jouw karakter (lichaam-geest-systeem) en de omgeving (de droom) als zijnde een externe realiteit. Zodra het kwartje valt dat jij niet dat lichaam bent, dat jij niet die geest bent en dat de omgeving zich niet buiten jou bevindt, maar in jou plaatsvindt, ben je ontwaakt. Want: als jij niet je lichaam en je geest bent, als alles niet buiten jou maar in jou plaatsvindt,

WAT BEN JIJ DAN?

Dat is de belangrijkste vraag en het antwoord is de bevrijding.

Zolang iemand zich nog identificeert als zijnde een lichaam en geest met een naam in een externe wereld — en dat is een beschrijving van vrijwel iedereen — gaat alles wat ik probeer te communiceren grotendeels langs hem of haar heen. Misschien dat onderdelen en flarden van wat ik schrijf binnenkomt, maar, omdat het binnenkomt bij een persoon die gelooft een lichaam en geest te zijn (of te hebben), wordt het direct verbasterd en verwaterd tot een soort van New Age gehalte waar Ego graag op klaarkomt.

Veel spirituele mensen willen ontwaken (of bevrijd of verlicht worden) als de persoon die ze geloven te zijn en voor de persoon die ze geloven te zijn. Dat is onmogelijk, omdat ontwaken (of bevrijding, of verlichting... kies een term die je fijn vindt) het doorzien van die identificatie met lichaam en geest is waardoor

er geen daadwerkelijke persoon meer is om ontwaakt (bevrijdt, verlicht) te zijn.

Kort gezegd willen de meeste spirituele zoekers iets (ontwaking, bevrijding, verlichting) wat niet werkelijk bestaat voor iets (zichzelf) dat niet werkelijk bestaat. Ik herhaal de zin nog eens zonder de “tussen haakjes”:

Spirituele zoekers willen iets wat niet werkelijk bestaat voor iets dat niet werkelijk bestaat.

Lees die zin voor de lol nog eens zonder vooringenomen standpunt en overtuiging en je zult zien dat dit onmogelijk is en dus vanzelfsprekend nooit gaat gebeuren.

Ontwaken — of bevrijding, of verlichting; *whatever the fuck ya wanna call it* — is het einde van de identificatie met jezelf (of: jouw Zelf) als een persoon met een geest en een lichaam in een externe realiteit. Het einde van die identificatie is dus niet het gevolg van het ontwaken maar DE OORZAAK van het ontwaken; het einde van de identificatie is wat ontwaken veroorzaakt, waarna duidelijk wordt dat je leeft in een Droomstaat.

Dit betekent niet dat het leven in die Droomstaat ophoudt of dat de Droomstaat ophoudt te bestaan; dat gaat allemaal gewoon door. Het enige verschil is alleen dat dit gebeurt zonder de identificatie met het actiefiguurtje; het lichaam met die geest waarvan jij dacht en waarin jij geloofde dat jij dat was.

Zolang je gelooft dat de oorzaak van ontwaken (het einde van de identificatie met jezelf in een externe wereld) het gevolg en resultaat van ontwaken zal zijn, en dat je dus eerst moet ontwaken om van die identificatie af te komen terwijl dat andersom is, zal je nooit kunnen ontwaken, omdat je in feite de kar voor het paard hebt gespannen.

ONZIN, BULLSHIT EN POPPYCOCK

Het woord “verlichting” is een term waar ik eigenlijk niet meer omheen kan — *and God all freaking mighty, how I tried!* — aangezien het zit ingebed in moderne spiritualiteit en inmiddels synoniem is met ‘ontwaking uit de Droomstaat’ en ‘bevrijding van de zelf’.

Als we de term “verlichting” begrijpen als de uiteindelijke ultieme uitkomst van een (vaak lange) spirituele zoektocht, dan is dat synoniem met wat ik “ontwaakt uit de Droomstaat” noem. “Verlichting” is dan wanneer er geen identificatie meer is met het lichaam, de persona, de geest, het denken en de wereld. Alles waar gewoonlijk ‘ik’ voor staat is dan opeens ‘ik-loos’ en IS simpelweg WAT IS.

Als voorbeeld: ‘ik ben Frits en ik schrijf dit verhaal’ is niet meer van toepassing in “verlichting” en wordt: ‘er is (schijnbaar) Frits en er wordt (schijnbaar) een verhaal geschreven’. Natuurlijk lijkt dat fucken met woorden, maar zodra we iets proberen te beschrijven wat niet te beschrijven is, dan wordt dat automatisch fucken met woorden, maar het punt is: als er “verlichting” is dan is er geen identificatie met de persoon of het opeisen van dat wat er schijnbaar gedaan wordt.

Als we kijken naar waaruit die ‘ik’ is opgebouwd, dan is dat niet meer dan een collectie aannames, geloven en overtuigingen van onszelf over onszelf en van anderen over onszelf waarmee

we onszelf hebben geïdentificeerd en wat we voor ‘waar’ aannemen. Het begint met ‘het is een jongen en we noemen hem Frits’ en wordt aangevuld met alles waarmee een denkgeest (in dit geval de ego-denkgeest) zich kan identificeren; geslacht, naam, ras, vrienden, familie, opleiding, goed in sport, muzikaal, aardig, hulpvaardig, et cetera... ‘Ik ben dit en dat’, ‘ik heb dit en dat’, ‘ik doe dit en dat’ of ‘ik kan dit en dat’.

Hierdoor ontstaat er een bouwwerk, een constructie, dat we zien als ‘onzelf’, waarmee we ons identificeren en dat we kortweg ‘ik’ noemen. Dit is een van begin tot eind verzonnen verhaal. Het is wat we denken, geloven en aannemen dat wij zijn en waarmee we ons ten onrechte identificeren; in absolute waarheid is het niets anders dan ons door anderen en onze omgeving aangeprete- en door ons blindweg geaccepteerde onzin, bullshit en (I like this one) poppycock.

De spirituele marktplaats is er op gericht om je er van te overtuigen dat je iets niet bent (‘verlicht’) en dat je iets moet doen en vinden (en dus kopen) om dat te worden. Als je daar intrapt — en vrijwel iedere spirituele zoeker doet dat — dan ga je dus iets proberen te verkrijgen wat je gelooft niet te hebben en denkt nodig te hebben, waardoor er nog meer onzin, bullshit en poppycock wordt toevoegd aan de immense lading onzin, bullshit en poppycock waarmee jij je al identificeert.

Als je goed hebt gelezen wat ik hierboven heb geschreven, dan begrijp je inmiddels dat “verlichting” juist het einde is van

de identificatie met al die onzin, bullshit en poppycock en dat ga je niet verkrijgen door er nog meer onzin, bullshit en poppycock aan toe te voegen. Met andere woorden: je zoekt het, dankzij al die spirituele verkopers, in de verkeerde richting. Je gaat de verkeerde kant op, je zoekt het ‘daar’ buiten je terwijl het zich ‘hier’ in je bevindt.

“Verlichting” is niet iets wat je verkrijgt door iets te doen of iets te vinden, het is wat je hervindt wanneer je alle verhalen waarmee jij jouw eigen ‘ik’ hebt opgebouwd verwijdert uit het systeem. Er is al verlichting, overal, het is dat wat er altijd is geweest en altijd zal zijn, alleen weet je dat niet en zie je dat niet dankzij al die onzin, bullshit en poppycock waarin je gelooft en waarmee jij jezelf identificeert.

Het enige wat je hoeft te doen is al die onzin, bullshit en poppycock te verwijderen en in te zien dat jij niet je lichaam bent, niet je naamkaartje en niet al die verhalen die er door anderen over jou en door jezelf over jou zijn verteld. De reden dat bijna niemand dat doet, is omdat ze vrijwel allemaal bang zijn niet meer te bestaan wanneer de identificatie met de persona is verdwenen. Wat al die mensen niet weten is dat zij, als persona, nooit hebben bestaan... maar ja, dat is nou net die illusie van Maya.

Iedereen is al “verlicht”, maar de reden waarom vrijwel niemand dat doorheeft is omdat zij geloven dat dit niet zo is en omdat zij bang zijn dat ze niet meer zullen bestaan nadat ze

“verlichting” hebben bereikt; maar iedereen is al “verlicht” en de persoon die ze denken te zijn, bestaat niet en heeft nooit bestaan. “Verlichting” is niet iets dat je bereikt, wordt of vindt, het is wat je hervindt en herinnert te zijn wanneer jij je ogen opent en ziet wat is in plaats van wat je gelooft dat is. Jij bent wat je zoekt, het is hier, nu en volkomen gratis.

Misschien overbodig, maar ik vermeld het toch: er is natuurlijk nooit iemand verlicht, aangezien die iemand zich niet meer zal identificeren met wat hij of zij dacht te zijn. Het is dus niet zo dat iemand verlicht wordt of is, maar er is (schijnbaar) verlichting voor, van of door niemand.

NOOIT OM DE REDEN DIE IK DENK

Gisteravond kwam een buurvrouw bij mij aanbellen met de mededeling dat ze last heeft van de muziek die ik draaide. Dat kan, natuurlijk, ze woont in de portiek naast me en onze woningen grenzen aan elkaar; maar niets in deze duale wereld is zo simpel.

Ik draai niet vaak muziek, dus ze kan niet constant last hebben van mijn muziek. Als ik persoonlijk niet constant last heb van muziek van een buur en af en toe harde muziek hoor bij die buur, dan ga ik niet klagen bij die buur omdat ik kan verzinnen dat het tijdelijk is en die buur waarschijnlijk even zin heeft om iets harder dan normaal naar die muziek te luisteren. Geen probleem dus... maar voor deze buurvrouw blijkbaar wel.

Ik had de muziek overigens niet heel erg hard opstaan, gewoon normaal volume zoals normale mensen het volume hebben staan wanneer ze luisteren naar muziek in plaats van het als achtergrondruis te gebruiken. Eigenlijk zoals ik hier al 7 jaar mijn muziek draai en er heeft nog nooit een buur geklaagd. Maar zelfs als ik het één keer in de maand echt hard zou hebben opstaan, dan ga je nog niet meteen lopen klagen... lijkt mij.

Deze buurvrouw heeft ook woningtoezicht ingeschakeld omdat er een soort van ontluichtingspijp, of verwarmingspijp, van de GGD achter mijn (en dus ook haar) woning volgens haar “irritant geluid” maakt. Ik woon hier (zoals ik al zei) inmiddels

7 jaar en heb het nooit gehoord. Toen ze me er op wees hoorde ik wel een lichte constante ruis, maar niet iets dat opvalt; mij niet tenminste. De Weesperstraat, waar mijn straat haaks op staat, maakt meer herrie.

Al met al is het mij duidelijk dat het probleem niet de zuchtende pijp of de muziek die ik af en toe draai is, maar dat de buurvrouw (hoog)gevoelig is voor geluid. En dat brengt mij op een les in Een Cursus In Wonderen:

Les 5: Ik voel nooit onvrede om de reden die ik denk.

Ik zag dankzij de buurvrouw die les in de praktijk. Zij denkt dat ze onvrede voelt omdat er een pijp geluid maakt en omdat ik muziek draai (en misschien loopt ze zich ook wel op te vreten wanneer ik piano speel) en ze probeert die onvrede op te lossen door de mensen van woningtoezicht lastig te vallen om iets aan die pijp te doen en mij te vragen om de muziek zachter te draaien of, zoals ze voorstelde, een extra geluidswand te plaatsen voor onze gezamenlijke muur.

‘Een wandje?’

‘Ja, een wandje?’

‘Voor mijn muur, op mijn kosten, omdat jij overgevoelig bent?’

‘Ja.’

‘Mmh, laat me even nadenken, uhm, uhm... NEE!’

Ik zie wat zij doet maar zij ziet dat zelf niet. Wat ze doet is proberen de objecten waarvan zij denkt dat die het probleem zijn, de ‘uiterlijke wereld’, te veranderen, terwijl de kern van het probleem in haarzelf zit. Ze voelt onvrede omdat zij gevoelig is voor muziek en niet om, zoals zij denkt, de pijp en de muziek. De oplossing ligt nooit ‘daarbuiten’ maar altijd ‘hier binnen’.

De buitenwereld is een externe expressie van jouw eigen binnenwereld, dus elk probleem dat je ervaart als ‘extern’ is een expressie van- en een reactie op een probleem dat ‘intern’ leeft, dus in jou leeft. Je lost een slecht kapsel niet op door de haren van de spiegelreflectie te kammen. Alles is jou, jij bent dat wat je ziet en ervaart, en als dat wat jij ziet en ervaart volgens jou niet klopt, dan ligt de oplossing van dat probleem in jou en niet buiten jou.

Ik weet dat ik dit inzicht nooit aan haar verstand ga peuteren, maar het helpt mij wel om mij niet al te veel aan te passen aan iets dat letterlijk haar probleem is. Het is namelijk compleet onzinnig als alles en iedereen in haar omgeving stil en voorzichtig en in fluister toestand moet leven, alleen omdat zij ten onrechte denkt en gelooft dat het probleem buiten haar bestaat en dat dit foutief buiten haar geplaatste probleem de oorzaak van haar onvrede is.

Nu weet ik dat ik dacht onvrede te voelen omdat de buurvrouw kwam klagen, maar dat heb ik opgelost door te zien dat ik blijkbaar een extern voorbeeld nodig had om mij weer

eens bewust te zijn van Les 5 in Een Cursus In Wonderen: “Ik voel nooit onvrede om de reden die ik denk.” Dus in plaats van wrok jegens de buurvrouw, voel ik dankbaarheid voor de herinnering.

TWEE SIMPELE INZICHTEN

Twee “inzichten” die in mijn ogen van belang zijn om genoeg afstand te kunnen nemen van de Droomstaat, zodat je kunt kijken naar wat IS in plaats van wat NIET IS en kunt ontwaken uit de Droomstaat, zijn extreem simpel en tegelijkertijd extreem verwoestend.

Deze twee inzichten zijn:

1. Ik heb alles wat ik zie alle betekenis gegeven die het voor mij heeft;
2. Ik voel nooit onvrede om de reden die ik denk.

De eerste is in principe de enige die je echt nodig hebt, omdat deze aangeeft dat alles waarvan jij denkt en gelooft dat het iets is of iets betekent, dat niet is en dat niet betekent. Jij bent degene die er een waardeoordeel over heeft, jij hangt er het prijskaartje aan en het is wat het lijkt te zijn voor jou omdat jij ten onrechte gelooft dat het is wat het simpelweg niet is.

Het tweede inzicht volgt hier automatisch op. Aangezien alles van zichzelf geen enkele betekenis en geen enkele waarde heeft totdat jij het die betekenis en waarde geeft, is elke reactie en elke emotie die daarop volgt ongegrond en onwaar. Jij maakt je ten onrechte druk- en voelt ten onrechte onvrede om zaken, dingen en gebeurtenissen, die niet zijn wat ze werkelijk zijn,

aangezien alles alleen alle waarde en betekenis lijkt te hebben die jij er aan geeft, en dus niet de waarde en betekenis die het werkelijk heeft.

Dit is natuurlijk ook zo wanneer je vrede, geluk en liefde voelt. Ook dat voel je nooit om de reden die jij denkt, maar alleen om de waarde en betekenis die jijzelf hebt gegeven aan die reden. Die reden zelf is waardeloos en betekenisloos en alle onvrede, vrede, haat, liefde, geluk en ongeluk die je ervaart, komt voort uit wat jij jezelf letterlijk in je hoofd hebt gehaald.

Niets is wat of waar jij denkt dat het is, niets is wat of waar jij gelooft dat het, niets wat jij denkt of gelooft is waar. Zonder enige uitzondering. En dat is waarom bijna niemand werkelijk ontwaakt uit de Droomstaat, omdat het voor vrijwel ieder mens onmogelijk te geloven is dat alles wat hij denkt en gelooft dat waar is, alles wat hij denkt en gelooft te zien, alles wat hij denkt en gelooft te zijn, alles wat hij denkt en gelooft mee te maken, letterlijk en absoluut niet waar is.

WAAROM 'HET' NIET WERKT

Met 'HET' doel ik op de 'spirituele zoektocht naar verlichting, bevrijding en eeuwigdurend geluk' en 'waarom het niet werkt' is heel simpel: omdat het de bedoeling is dat het niet werkt.

De spirituele zoektocht gaat uit van het idee dat je iets niet hebt of iets niet bent en dat hetgeen je niet hebt of niet bent ergens buiten jezelf te vinden is, want, als het in jezelf te vinden zou zijn, dan zou je het al hebben en/of zijn.

De spirituele zoektocht is als 'de wortel aan een stok' die werd gebruikt (en misschien wordt die nog steeds ergens gebruikt) om de Ezel (de zoeker) in beweging te brengen. Je zorgt dat de wortel voor de neus van de Ezel hangt, maar net te ver voor de Ezel om er een lekker hapje van te nemen.

De Ezel denkt dat, als hij een stap naar voren doet, hij bij de wortel kan komen, maar de wortel blijft, ongeacht zijn intentie en goede moed, altijd even ver van hem verwijderd.

Eén van de belangrijkste inzichten, door verschillende leraren op verschillende manieren gepoogd duidelijk te maken, is:

'Dat wat zoekt, is waar je naar op zoek bent.'

Als je zou inzien dat wat je gelooft te moeten vinden, is wat je bent, dan zou je inzien dat je automatisch al hebt wat je wilt hebben en al bent wat je wil zijn. Je hersens kunnen die

informatie niet vertalen naar een werkbare hypothese. Je kunt er een eeuwigheid over gaan nadenken en het proberen te beredeneren tot je een ons weegt, maar je gaat daar nooit uitkomen, omdat het denken het niet kan verwerken.

Dus de zoektocht is onvermijdelijk net zoals het falen van die zoektocht onvermijdelijk is. Pas daarna is er de kans dat er openheid ontstaat om ‘te zien’ dat je bent wat je zocht, omdat het denken letterlijk is kortgesloten. Het denken stopt, omdat gezien wordt dat het niet in staat is tot het vinden van een antwoord op de vragen die er schijnbaar zijn, en met het stoppen van het denken, verdwijnen de vragen en stopt het zoeken. Nu ben je wat je altijd al was en altijd zal zijn.

Sommige mensen blijven geloven in de zoektocht, omdat ze niet echt serieus willen ‘weten’ wat waar is of (nog) niet kunnen accepteren dat het werkelijk zo simpel is (simpel, maar niet gemakkelijk). Die mensen blijven hangen in New Age onzin, zinloze spirituele handelingen en in extreme gevallen de misplaatste overtuiging dat ze verlichting hebben bereikt. Uiteindelijk zullen ook zij tegen de spreekwoordelijke muur knallen, ze hebben alleen wat meer schijnbare tijd nodig... ook niks mis mee.

HET WEGVALLEN VAN INTERESSE

Ik schrijf dit nu hier om het voor mijzelf duidelijk te krijgen, dus als ‘jij de lezer’ het niet begrijpt of er niets mee kan, dan is dat helaas zo.

Het belangrijkste effect van ontwaken uit de Droomstaat, is, in mijn geval, het wegvallen van interesse in bezigheden, zaken en dingen die ik ooit werkelijk belangrijk vond of waarvan ik dacht dat ze belangrijk waren. Hierdoor ontstaat er een soort van schizofrene situatie.

Het lichaam heeft nog steeds de gewoonte en de wens om dingen te doen, dingen te willen, dingen leuk of vervelend te vinden, terwijl (en nu moet ik een vage omschrijving gebruiken) ‘dat wat overblijft wanneer dat wat dacht “ik” te zijn is ontwaakt uit die valse veronderstelling een “ik” te zijn’ (vanaf nu noem ik dat “de geest”) er geen waarde meer in ziet en vooral geen waarde meer aan hecht. In het begin ging de geest nog mee in wat het lichaam wilde, maar dat wordt steeds minder, waardoor het lichaam ook steeds minder gaat doen en willen. De geest ziet het lichaam het willen, maar het heeft geen persoonlijk effect meer op die geest.

Ik had een paar pijlers in mijn leven waaromheen ik mijn leven drapeerde, en dat waren muziek en de wereldwijde samenzwering (De Nieuwe Wereldorde). Muziek is wat ik deed, 24 uur per dag, en wat ik wilde doen de rest van mijn leven. Het

was mijn carrière keuze en wat ik wilde zijn: muzikant. Dat is volledig verdwenen. Ik speel niet meer in bandjes, voel ook geen noodzaak om in een bandje te spelen, en pak alleen af en toe een instrument op om heel even wat tijd te verdrijven, vaak niet langer dan tien minuten.

De wereldwijde samenzwering was mijn stokpaardje. Het was het onderwerp dat ik wilde delen met de mensen om me heen en de rest van de wereld. Iedereen moest alles weten over De Nieuwe Wereldorde, de Illuminati en alles wat daarmee te maken heeft. Ik ging naar conferenties, las alle boeken, stuurde brieven naar de krant en zette een website op (www.snips.nl) om de revolutie te faciliteren. Ook dat is volledig verdwenen. Snips.nl is nu een soort van verzamelwebsite van alles wat ik gedaan heb en het weinige dat ik nu nog doe.

De laatste drang die ik had was mensen te stimuleren en aan te zetten om te ontwaken uit de Droomstaat. Ik zat op forums, zat in chatboxen, sprak met mensen er over, reageerde op berichten op Facebook (en daarvoor op Hyves) en zette uiteindelijk een nieuwe website op (www.autolyse.nl).

Die drang om mensen te helpen wakker te worden begint nu ook langzaam weg te ebben. Ik hou de website draaiende omdat ik merk dat er mensen zijn die er mee gebaat zijn, maar ik steek er geen energie meer in... autolyse.nl draait vanzelf als ik er af en toe wat geld voor neertel.

Het enige waar ik nog enig plezier aan beleef is het schrijven voor deze blog. Maar niet voor de lezer, puur en alleen voor mezelf. Ik schrijf ook niet met de intentie dat een ander het moet weten, of dat het werkelijk van belang is. Als een ander er iets aan heeft, dan is dat leuk, maar niet noodzakelijk. Er is alleen dat wat ik ben, dat is wat alles is; er zijn geen anderen en daarom is er niemand om wakker te worden. Het lichaam ervaart dit anders en ziet nog steeds een wereld vol slaapwandelaars, maar de geest voelt zich hierdoor niet meer aangesproken en ziet het voor wat het is: Maya's Droomstaat!

Kortom: er is niets meer te doen terwijl het lichaam naar alle waarschijnlijkheid nog zo'n dertig jaar zal verder strompelen. Dit is wat "klaar zijn" is (in mijn beleving), en dan moet ik simpelweg 'verder' omdat iets wat tijdloos en ruimteloos is geen einde kent. Het heeft ook geen zin om 'zoekers' hiervoor te waarschuwen, want die 'zoeker' weet pas dat het zo is wanneer hij/zij daar is. Ikzelf heb het in het (schijnbare) verleden vaak genoeg gelezen, vooral UG Krishnamurti was er op gebrand om iedereen te laten weten dat het zoeken en schijnbare vinden niets oplevert (hij noemde het 'een catastrofe'), en toch moest ik er (schijnbaar) mee doorgaan.

Dus hier ben ik dan, schijnbaar. Een lichaam zonder geest en een geest dat zich niet meer identificeert met dat lichaam, terwijl de omgeving nog steeds denkt met "Frits" te maken te hebben. Wat nu? VERDER!

VRAAG EN ANTWOORD

VRAAG: Wat is ontwaken uit de Droomstaat?

ANTWOORD: Ontwaken uit de Droomstaat is het realiseren dat het schijnbare feit van het leven op aarde als losstaande entiteit, te midden van miljarden en miljarden andere losstaande entiteiten, niet waar is.

Wanneer je ontwaakt uit de Droomstaat dan is er de realisatie dat het leven op aarde, en in principe in het gehele universum, een illusie is die je kunt vergelijken met een droom zoals je die 's nachts ervaart. En dan is er ook de realisatie dat jijzelf niet bent wat je nu denkt en gelooft te zijn; dat lichaam met die naam.

VRAAG: Wat gebeurt er wanneer ik ontwaak uit de Droomstaat?

ANTWOORD: Met jij als schijnbaar lichaam met een schijnbare denkgeest hier op aarde niet zo heel veel, anders dan dat het leven schijnbaar minder zwaar wordt en alle meevallers en tegenslagen minder persoonlijk worden opgevat.

Niettemin zullen er gewoon nog steeds rampen plaatsvinden en zal er pijn en lijden zijn, alleen je reactie daarop zal minder persoonlijk zijn; je zult je er minder van aantrekken omdat jij je

realiseert dat het allemaal niet waar is, een droom, illusie, en dat jij als personage niet waar bent. Je ziet in dat alles wat schijnbaar gebeurt nooit is gebeurt, omdat er geen wereld is, alleen een Droomstaat.

VRAAG: Wat of wie ontwaakt uit de Droomstaat?

ANTWOORD: Dat wat jij werkelijk bent, wat uiteindelijk alles is, ontwaakt uit de Droomstaat. Het is dus niet zo dat wat jij nu denkt te zijn, dat lichaam met die naam en die schijnbaar unieke denkkeest en dat schijnbaar unieke leven, ontwaakt, maar dat wat dat lichaam met die naam en die denkkeest en dat leven projecteert in de Droomstaat hetgeen is dat ontwaakt.

Je kunt het vergelijken met lucide dromen. Wanneer je 's nachts droomt en het lukt je om in die droom te ontwaken, waarna je de droom kunt sturen, dan is het niet zo dat jij als het droomkarakter in de droom ontwaakt, maar jij als slaper ontwaakt uit de droom en realiseert je dat je droomt. De droom gaat verder, net als je droomkarakter verder gaat, alleen geloof je niet meer dat het werkelijkheid is.

Jij, als lichaam met een naam en een denkkeest en een leven, bent het 'droomkarakter', maar dat is niet wat jij werkelijk bent. Het is slechts een projectie van- en door wat je werkelijk bent. Het is dus 'dat wat jij werkelijk bent' dat wakker wordt, waarna

de realisatie daar is dat het slechts een droom is en dat je het niet allemaal zo serieus hoeft te nemen.

Jij, als lichaam/naam/geest, bent wat gedroomd wordt door wat je werkelijk bent, en alleen wat je werkelijk bent kan ontwaken. Dat wat gedroomd wordt kan nooit ontwaken, omdat het gedroomd wordt en dus niet waar is, zoals alles wat plaatsvindt en zich beweegt in de droom die we 's nachts dromen ook niet waar is.

VRAAG: Waarom zou ik willen ontwaken uit de Droomstaat?

ANTWOORD: Het is niet de vraag waarom je het zo willen, aangezien het onvermijdelijk is. Net zoals iedereen 's ochtends wakker wordt en stopt met dromen, zo moet dat wat je werkelijk bent ook een keer ontwaken. De vraag is niet waarom je moet ontwaken, zelfs niet of je zult ontwaken, maar eerder wanneer je zult ontwaken.

Je kunt wachten tot het een keer gebeurt, wat binnen de illusie van tijd en ruimte eeuwen en levens kan duren, of je kunt nu kijken naar de Droomstaat en je realiseren dat het een Droomstaat is. Vraag je af wat jij bent en realiseer je dat jij onmogelijk dat lichaam met die naam en die denkgeest en dat leven kunt zijn, en dan kun je nu ontwaken.

In absolute waarheid is er niemand die droomt en vanzelfsprekend niemand die dient te ontwaken. Er is namelijk

nooit iets gebeurd, er wordt alleen maar gedroomd, en net zoals je uit de nachtelijke droom kunt ontwaken en kunt spelen met de droom, zo kun je ook uit de Droomstaat ontwaken en spelen met de Droomstaat. In principe ben je al wakker, alleen geloof je nog steeds dat dit niet zo is.

CIRKELREDENERING

Het is een cirkelredenering die onzinnig lijkt vanuit de ego-droomstaat maar compleet vanzelfsprekend vanuit “het verlichte perspectief” (wanneer je ontwaakt bent uit de Droomstaat). Als je ontwaakt bent is het ego weggevallen, maar het is ego dat beweert te willen ontwaken en ego wil niet echt ontwaken en zal er dus alles aan doen om je te laten geloven dat je wilt ontwaken terwijl dat niet zo is.

Wanneer je ontwaakt bent, is het ego weggevallen. Het is er nog wel, maar puur en alleen voor het onderhoud van het schijnbare lichaam, dat pas zal verdwijnen wanneer het sterft. Met het wegvallen van alle andere schijnbare taken van het ego, verdwijnt alle verwachting, elke wens, alle hoop en spijt. Er is niets meer waar je werkelijk enthousiast over kan zijn, er is niets dat je nog wilt bereiken en er is niets dat je werkelijk noodzakelijk nodig hebt.

Het enige wat overblijft is eten, drinken, poepen, plassen en slapen. Kortom: zijn/bestaan. Dit gebeurt pas wanneer het ego is weggevallen. Alle spirituele oefeningen worden verkocht als een middel om dit te bereiken, maar versterken in werkelijkheid alleen dat ego. Het is namelijk een markt en er moet een product worden verkocht en daar moet vraag naar blijven. Net als met wasmiddelen komt er om de zoveel tijd een vernieuwd product

op de markt: “NU NOG BETER!” of “NU HONDERD PROCENT EFFECTIEF!”

De spirituele markt wordt gerund door Maya en is het laatste verdedigingsmiddel dat ze heeft ontwikkeld om mensen die schijnbaar wakker willen worden weer in slaap te wiegen. Het werkt geweldig, er zijn maar weinig mensen die echt wakker worden. Het kan zijn dat ze even één oog openen, schrikken van het felle licht, en dan maar liever weer wegdommelen.

In principe hoeft Maya hen alleen te laten geloven dat het MORGEN DAAR BUITEN te vinden is, terwijl het in feite VANDAAG HIER BINNEN al aanwezig is. Het enige wat echt lijkt te werken is serieus zoeken naar dat wat waar is en je dan vervolgens af te vragen of dat waar is, om je vervolgens af te vragen of dat waar is, en je vervolgens af te vragen of dat waar is... ad infinitum ad nausium naar binnen.

Ego houdt daar niet van en Maya wil dat niet en dit is hun wereld en slagveld... dus weet waar je aan begint.

ZELFONDERZOEK

Ik weet niet zeker of er verwarring over bestaat, maar ik kan me wel goed voorstellen dat er verwarring over bestaat, dus, met het risico iets te schrijven vanuit het idee dat er verwarring over bestaat terwijl er geen verwarring over bestaat, wil ik even iets, wellicht onnodig, verduidelijken en rechtzetten over ‘zelfonderzoek’.

Iemand, jij misschien, zou kunnen denken of geloven dat ‘zelfonderzoek’ gaat over het onderzoeken van wat hij is, maar dat is niet wat ‘zelfonderzoek’ is. Waarom zou je gaan onderzoeken wat je bent? Je bent al wat je bent en jij weet als geen ander wat je bent, want dat is wat je bent. Nee, ‘zelfonderzoek’ is gericht op het onderzoeken van wat jij denkt, gelooft, aanneemt en veronderstelt dat je bent.

Wanneer je nog niet bent ontwaakt in of uit de Droomstaat, dan denk je nog steeds dat je iets anders bent dat je werkelijk bent. Je denkt dan dat je jouw lichaam bent, jouw geest, je naam en al je andere attributen. Hoe weet ik dat? Been there, done that. Je bent niet wat je denkt en gelooft te zijn, maar om daar achter te komen, daadwerkelijk te zien (niet met je ogen maar vanuit je hele werkelijke zijn) dat je niet bent wat je denkt en gelooft te zijn, moet je die valse zelf onderzoeken.

De vraag bij ‘zelfonderzoek’ dient dan ook niet te zijn ‘Wie ben ik?’ maar veel liever ‘WAT ben ik?’. Onderzoek of je dat

lichaam bent, die geest, die naam, dat beroep, dat ras, et cetera, kom vervolgens tot je eigen conclusie en dan zul je weten (niet in je hoofd of met je denken, maar weer vanuit je gehele werkelijke zijn) wat je werkelijk bent.

Ik ga je niet vertellen wat dat is, omdat je dan met verwachtingen begint aan het onderzoek, terwijl je het onderzoek moet doen ongeacht de uitkomst. Zelfs als je denkt dat je weet wat de uitkomst wellicht zou kunnen zijn, stel ik voor dat je dat idee loslaat en er niet aan denkt zolang je bezig bent met het onderzoek.

‘Wat ben ik?’ — Stel die vraag voortdurend. Elke keer wanneer je iets persoonlijk opvat en je gekrenkt voelt, of boos, of verdrietig, vraag je dan af ‘Ben ik dat wat nu gekrenkt/boos/verdrietig is?’. Met elk antwoord dat opkomt kun je twee dingen doen. Je kunt het gaan onderzoeken of het waar is (dat is de lange weg) of je kunt jezelf aanleren dat elk antwoord dat bij je opkomt niet waar is (dat is de korte weg).

Maar het belangrijkste bij ‘zelfonderzoek’ is dat jij je realiseert dat je niet jezelf onderzoekt, maar dat wat jij denkt en gelooft, zelfs blind aanneemt en veronderstelt, dat je bent. Dat is wat je onderzoekt en dat is wat uiteindelijk, als je echt serieus hierin bent, leidt tot iets wat we ‘bevrijding’ zouden kunnen noemen.

Maar ja, 'bevrijding' van wat? Van iets wat je niet bent? Hoe kun je bevrijd worden van iets dat je niet bent? Maar dat is weer van latere zorg, die niet werkelijk een zorg zal zijn.

SNIPS' AUTOLYSE

© Frits Spoelstra

Websites:

www.snips.nl

www.autolyse.nl

Weblog:

www.snipsautolyse.wordpress.com