

Je Bent de Wereld
die je Waarneemt



Nathan Rozenhart

JE BENT DE WERELD DIE JE WAARNEEMT

door
Nathan Rozenhart

Trefwoorden: Verlichting / Zelfkennis / Meditatie

Afbeelding: Auteur

© 2023 Werkgroep Rozenhart

ISBN

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

‘De Waarheid is niet het probleem maar onze mening erover’

Inhoud

Voorwoord: 4

Deel een: 5 - 18

Spirituele autobiografie, periode 1974 – 2023

Deel twee: 20 - 29

De Boodschap, niet een boodschap

Deel drie: 31 - 68

Interview, door journalist

Achtergrond: 70

Nathan Rozenhart

Voorwoord

De ene innerlijke deur volgde op de andere innerlijke deur. Uiteindelijk werd alles belangrijk voor me. Niet alleen God (de Waarheid) of het menszijn, maar beide.

De waarnemer en het object van waarneming zijn niet verschillend. Ik ben de wereld die ik waarneem.

Dit is een transcriptie van drie video-opnamen.

Dit boek bevat drie delen:

Spirituele autobiografie, De Boodschap en het interview.

Nathan Rozenhart

najaar 2023

Bloemendaal

Deel Een

Spirituele Autobiografie, periode 1974 - 2023

Mijn bekering vond plaats in 1974. Toen was ik ongeveer zestien jaar en dat was volledig spontaan, had niets te maken met dat ik naar een kerk was geweest. Integendeel, ik zat op dat moment een brommer te stelen van iemand, de zoveelste, en op dat moment sloeg ik de situatie gade en vroeg ik me af hoe de persoon zich zou voelen als die zijn voertuig niet meer zag staan. En toen realiseerde ik me op dat moment volledig spontaan, dacht ik van: hé, wij voelen allebei hetzelfde, want als ik naar beneden zou komen en ik zag mijn brommer niet meer staan, dan zou ik me rottig voelen en de persoon ook. Dus, eigenlijk is leed niet iets van jou of van mij, we ervaren hetzelfde. Heb je naaste lief, gelijk jezelf. Ja, het was zo helder en spontaan en niet ergens vanuit een stem van gene zijde. Nee, het was gewoon volledig spontaan.

Ik keek naar mezelf, ik was gewoon alles bewust, ik was gewoon aan het handelen en die brommer zou gewoon van mij zijn.

Dat was mijn bekering want op dat moment stopte ik met liegen en stelen en die zijn één, denk daar maar eens over na.

En terwijl ik al een paar jaar aan de zelfkant zat, met verkeerde vriendjes omging, het tuig uit Schalkwijk-Haarlem en ik maakte daar dus ook deel vanuit, zeg maar van dat tuig, was dus niet echt beter. Maar ik werd wel beter, werd genezen, van die zelfkant in één keer was het klaar.

En niemand geloofde het, dat ik me bekeerd had van het criminele milieu. Ik nam afscheid van al mijn vrienden, zeg maar op een subtiele manier. En later hebben ze nog wraak proberen te nemen.

Maar kijk, ik stapte eruit en op dat moment begreep ik ook, of in die week, dat al die verhalen over God als een bemoeizuchtige God en noem maar op, helemaal nergens op sloegen, want ik zag God opeens als een liefdevolle vader of een liefdevolle God. Al die regels, al die geboden waren er niet om je lastig te vallen, je leven zwaarder te maken, maar omdat hij houdt van alle mensen op aarde.

Ja, het leed van de ander is niet anders dan jouw leed en net andersom, 'mijn leed' bestaat eigenlijk niet, er bestaat leed. We lijden allemaal onder het verlies van onze kinderen, et cetera. Dus, dat bevrijdde mij van het liegen en stelen.

En op dat moment begon ik ook meer regels op me te nemen, te beoefenen, gewetensvol leven te leiden.

En ja, voordat ik het wist leefde ik zeg maar als een heilige zo te zeggen: vijf jaar lang droeg ik het juk van allemaal geboden en ook de dingen die ik mezelf had aangepraat, ik ging niet meer naar de bioscoop, ik at geen snoep meer vond ik onzinnig, zag er het nut niet van in. Ik was vegetariër geworden. Ja, ik was gestopt met liegen en stelen, dat was best wel even pittig, want de hele wereld ligt voor je open als je liegt en steelt: kan je alles doen en laten wat je wil, je liegt er toch over. Maar dat was een belangrijke periode, zuivere periode, ja, een gewetensvolle periode.

En toen in 1979, komt daar verandering in doordat ik mediteerde op het onderwerp: wat is authentiek zijn? Wanneer ben je authentiek? Wanneer is de mens authentiek? Was ik wel authentiek? En als je kijkt naar de natuur, is alles in de natuur authentiek. De bloem bloemt, boom boomt, alles is gewoon zichzelf, zonder enige moeite. Er is geen zelfcensuur. De bloem is volmaakt. Als je kijkt naar de prachtige bloem, denk je wat is er mis mee, niets! Wat voor moeite heeft ie ervoor gedaan? Niets. Hij was simpelweg zichzelf, volledig spontaan. Hij hoefde geen keuzes te maken. Er was geen denkproces, er was geen zelfcensuur. Dat gebeurde gewoon. De bloem is authentiek. Alles in de natuur is authentiek.

De boom is gewoon een boom en toen vroeg ik me af: is de mens wel, ben ik wel authentiek? En daarop mediteerde ik en ik kwam tot het inzicht dat als je authentiek wilt zijn, je open moet zijn en als je open bent, zal je ook eerlijk zijn. En als je eerlijk bent, zal je ook een goede actie hebben. Dus de beweging, het authentiek zijn, de levende mens kan alleen maar authentiek zijn, de beweging, als hij ook eerlijk is. Die eerlijkheid heeft te maken met openheid. Als je niet open en ontspannen bent, ja dan komt niet alle informatie tot je. En juist door die ontspannenheid, geestelijk en lichamelijk, als je open bent, komt alle informatie tot je en dan kan je ook eerlijk zijn. Als je je afsluit, een tunnelvisie hebt, hoe kan je dan eerlijk zijn over jezelf en de situatie?

Dus eigenlijk door je volledig te ontspannen, lichamelijk en geestelijk hier en nu, door open te zijn, creëer je visie, eerlijkheid en in die eerlijkheid wordt actie geboren, want de mens is in actie. Handelt hè, en die handeling komt dan voort uit die eerlijkheid en die eerlijkheid is weer gebaseerd op die openheid en daar mediteerde ik dus op. Dat had ik voor mezelf zo ingezien en op een dag, dat was in de zomer, in juni, van 1979, ontspande ik me volledig lichamelijk en geestelijk.

De zelfcensuur viel volledig weg op dat moment en ik werd volledig spontaan.

Op het moment dat ik me ontspande, zat ik op het bed, op de rand, op de hoek van mijn bed in mijn kamer en ik was op dat moment 21 jaar, ik voelde opeens enorme energie vrijkomen vanuit m'n rug, die omhoog ging, omhoog kroop tot in m'n hoofd zodat mijn hoofd ervan gonsde, dat was één en al licht en dat hield dagen aan. Het overviel me gewoon: boem, knal, en gonsde er echt van, mijn hoofd gonsde echt. Dat ervoer ik echt. Net als je een tl-buis aandoet, in een kantoor, dat heb je wel eens, dan hoor je 'm zoomen en dan opeens, boem, is al het licht daar, dat is eigenlijk een soort elektriciteit van het lichaam, die steeg omhoog en de energie was daar en later begreep ik dat dat de kundalini moet zijn geweest.

Dat was een enorme ervaring en een diepe ervaring. En vanaf dat moment was ik spontaan. En ja, mijn gedachtes waren er gewoon en ik was gewoon spontaan, er was geen zelfcensuur. Dus, op dat moment kocht ik ook een groot pak roomijs bij de melkboer bij ons om de hoek. Die ik begon op te eten met mijn jongste zusje die thuis was, terwijl ik helemaal niet snoepte, al heel lang niet. Ik begon weer te snoepen en ik begon ook weer vlees te eten.

Uiteindelijk, na vijf jaar stopte ik daar ook weer mee, spontaan. Ik dacht over niets na.

Ik was me wel bewust, maar er was geen zelfcensuur, er was gewoon beweging, er was gewoon instinct. Ik was volledig impulsief, volledig spontaan, oprecht, echt, ik was gewoon in beweging, wat ik dacht deed ik, wat ik dacht zei ik. Ja, ik was voor het eerst, zeg maar, mens en dat was ik waarschijnlijk allang geweest, natuurlijk. Als jong kind ben je ook mens, een heel jong kind die kent ook nog geen zelfcensuur, noch goed en kwaad.

Dus dat was een transformatie. Dat sloeg in als een lichtbom. In 1974 was mijn bekering en in 1979 was die kundalini ervaring. En, nou ja, op die spontaniteit dreef, en praatte ik over en onderrichtte ik ook mijn vrienden.

Maar in 1986 had ik de ervaring dat ik in een kringetje was gekomen, dat je in een kringetje loopt met jezelf. Ik denk van... het gevoel heb dat ik geestelijk in stilstand was gekomen, een soort stilstand in mijn geestelijk leven, spirituele leven, ik dacht van: is dit alles? En ik begon te mediteren op: hoe kan ik verder komen? Wat kan ik doen om een nieuwe doorbraak te bewerkstelligen?

En ik geloofde toen in de verlichting van de Boeddha, in de verlichting van een Jezus en de verlichting van een Krishnamurti, en anderen. Maar ik zag mezelf nog niet op die manier verlicht en toen dacht ik van als ik nou een volgeling wordt en alles doe wat zij aandragen om verlicht te worden, en dat dan ook volledig doe, dan heb ik de garantie dat ik ook zo verlicht zou zijn als hen, en ik maakte de keuze om een boeddhist te worden. Maar ik zag al snel in dat ik niet aan alle regels zou kunnen voldoen als westerling, en toen dacht' van ja, dan valt natuurlijk de garantie weg dat je dan ook de verlichting zal bereiken, een arhat zou worden. En toen werd mijn tweede keuze: Jezus, spiritueel leraar, maar die beschouwde ik ook absoluut als verlicht. Maar ja, ik had meer met... de Boeddha, vond ik toch wel een heel bijzonder geestelijk wezen.

Maar prima, het ging mij om de verlichting. En of dat je nou water drinkt uit een kopje of glas of uit een plastic beker, wat maakt het uit als je dorst hebt? Goed, Jezus werd mijn leraar, mijn spiritueel leraar en ik begon in het jaar, denk in het najaar, 1986 of misschien zelfs in de winter van 1986, hem te volgen, de leringen te beoefenen.

Ik liet alles achter me, er was geen sprake meer van inkomen, op welke manier dan ook, en ik had mijn vrienden ingelicht van het kan zijn dat ik bij je aanklop om de nacht door te brengen.

Ik had mijn ouders daarover ook op de hoogte gebracht van alles en daar waren ze niet echt blij mee, vooral mijn moeder niet. Maar goed, het werd zeg maar schoorvoetend geaccepteerd.

En ja, toen, op een dag raakten m'n ouders in conflict met elkaar, gingen uit elkaar. En ik bleef thuis bij mijn vader om voor hem te zorgen, maar ik had altijd in de clinch gelegen met mijn vader t.z.t. en me nergens wat van aangetrokken. Ik vond hem niet beter dan mij en ik had zoveel geestelijk ervaring, ik dacht daarom die man moet luisteren en ik niet naar hem, maar omdat ik een leerling was geworden van Jezus en Jezus zegt van: als je de grootste wil zijn of de eerste wil zijn, moet je bereid zijn de kleinste te zijn. Poeh, nou, dat was pittig. Toen besloot ik mezelf volledig te overstijgen naar mijn vader, naar hem te luisteren, alle ruimte te geven, naar zijn mening te luisteren en niet met mijn mening te komen, niet met mijn behoeftes te komen, et cetera. Ik was er volledig voor hem. Dat is een hele moeilijke periode geweest voor mij, deze zelfoverstijging maar het werkte wel, niet dat ik dit deed om verlicht te worden, wel om Jezus te volgen en de leringen.

Maar ik wist niet dat hier dan een speciale ervaring aan verbonden zou zijn.

Want in het jaar '87, 19 juni, opende de hemel zich voor mij overdag, toen ik daar op de bank zat alleen en naar buiten keek, naar de tuinkant, zag ik de hemel zich openen en daar zag ik God. De Heer, vraag me niet welke God, gewoon God, de Heer. En het volgende moment zag ik hem neerdalen - hij daalde in mij neer. Daarbij (synchroon) klonken spontaan de woorden: 'De Avatar.'

Wat ik later begreep, de betekenis, dat het een Sanskriet woord is voor: 'Degene die neerdaalt.' Op dat moment begreep ik dat God nimmer in mijn leven was geweest, terwijl ik vanaf mijn zestiende jaar dacht dat het wel zo het geval was. Ik begreep dat het lichaam en de geest gewoon sterfelijk zijn, alleen God is niet van deze wereld en onsterfelijk. Alleen God is de werkelijkheid. Het andere is eigenlijk, ja, wat komt en gaat.

Het was een uitzonderlijke ervaring en zeven dagen mediteerde ik hierop. Ik schreef er niets van op papier, ik praatte met niemand erover. En God had ik gerealiseerd in mezelf, verwerkelijk, en al die jaren voorafgaande waarin ik dacht dat God in me was en in iedereen, vond ik een heel plausibele gedachte, hè, God is iedereen! Bemerkte ik dat dat nooit zo het geval was geweest.

Dat het een idee is, een geloof, een projectie, dat we eigenlijk leeg zijn en dat je eigenlijk alleen God kan ontmoeten als je bereid bent jezelf op te geven. Nou ja, heel snel, heel kort gezegd. Dat was mijn Godrealisatie.

Toen in 2017 en dan ben je weer heel wat jaartjes verder, zo'n 30 jaar, begon ik met het beoefenen van het zintuiglijk gewaarzijn.

En in die periode ervoer ik ook een licht buiten mezelf, zag ik een licht, wat ik volledig als heilig ervoer, heilig in zichzelf en wat naar me toekwam en waarin volledig mijn gedachtes, gevoelens en mijn lichaam werden weerspiegeld zonder enig oordeel, een bewustzijn, zonder enig oordeel. En op die manier leerde ik door de ogen van dit bewustzijn naar mezelf kijken, zonder enig oordeel over mijn gedachtes, gevoelens en mijn lichaam. Dit was zo puur dat licht, ik noem het God of Het, wat van buitenaf als een bol naar me toe kwam. Dat heb ik diverse keren ervaren, de nodige keren zelfs, maar ik bracht het ook in verband met het zintuiglijk gewaarzijn, meditatie van het zintuiglijk gewaarzijn, dat je bereid bent om je aandacht te verleggen naar het lichaam: voelen wat je voelt, horen wat je hoort, zien wat je ziet, ruiken wat je ruikt en proeven wat je proeft.

En laat daarbij volledig de waarnemer het waargenomene zijn, zonder enige twijfel je overgeven.

Je eigen geest hoef je niet te beoordelen of te analyseren of te onderdrukken: gewoon, je verlegt je aandacht naar het lichaam, anders blijf je de hele dag... blijft de geest zijn eigen staart achterna jagen, wat je allemaal niet hebt zeg, wat je wel wil hebben en wat je hebt en wat je niet wil hebben, en dat je daarover dan teleurgesteld raakt, iedere dag opnieuw over: wat je hebt, en wat je niet wil hebben, en dat het nog steeds hetzelfde is en dat je nog steeds niet dat hebt wat je wil hebben. En ja, die teleurstelling is pijnlijk, een pijnlijke ervaring die jij zelf bewerkstelligt doordat de geest de hele dag zijn eigen staart achterna jaagt, de geest die altijd in het verleden zit, en altijd in de toekomst.

Goed, je kunt dus je aandacht verleggen naar je lichaam. Het lichaam kan de boeddha zijn, je kunt binnen het lichaam de bevrijding ervaren, de stilte, maar het heeft niets met de geest te maken, niets met een inzicht of met kennis of met het beheersen van je gedachtes. Nee, want je houdt je helemaal niet bezig met de geest, want dan splits je jezelf op, je verlegt de aandacht. Net of dat je tegenover twee personen zit, de ene persoon vertegenwoordigt de geest en de andere het fysieke.

En je kan je wel de hele dag je op die ene persoon concentreren, omdat je die zo fantastisch vindt, alle verhalen en verwachtingen, noem maar op en drama's en het haten, en weet ik veel wat. En die andere houdt zijn mond, nou ja dat vind je niet interessant, maar ik bemerk dat ie gewoon deel is van je leven, dat je er niet omheen kan. En toen je heel klein was, wist je niet beter was. Je was juist verbonden met je lichaam, was je lichaam, was je zintuigen.

Een heel klein kind is zijn zintuigen, is één met het lichaam en toen begon juist de aandacht zich te verleggen naar de geest. Ontwikkelde je je tussen je oren. Dat kun je omdraaien dat proces: voelen wat je voelt, horen wat je hoort, zien wat je ziet, ruik wat je ruikt, proef wat je proeft. Verleg simpelweg hier en nu je aandacht naar het lichaam.

Kijk wat het eerste bij je binnenkomt, dat kan van alles zijn. Zoek geen nieuwe ervaring, het lichaam is er al en de ervaring is er al, onderken slechts wat is, volg geen bepaald patroon, de ademhaling staat ook niet centraal, alles staat centraal en niets staat centraal. Gewoon, wat het allereerste bij je binnenkomt nu: misschien voel je je voeten of ruik je wat, of hoor je een vogel of heb je een bepaalde smaak in je mond. En dan, en dan en dan, geef je eraan over.

Beoefen dit 24/7. Het maakt niet uit als je je weer verliest in je gedachten, dat je verstrooid raakt. Het maakt niet uit, al zou je maar één moment op de dag volledig je eraan over weten te geven. Dit begon ik Naga Meditatie te noemen en dat ontwikkelde zich helemaal tot in april 2023. Ik begreep toen dat je helemaal niets moet beoefenen naast Naga Meditatie, geen andere vorm van meditatie, niet bijvoorbeeld het zitten van: jezelf observeren, van je gedachten, gevoelens, het lichaam. Nee, steeds als daar de kans toe is, steeds als daar de ruimte voor is: voel wat je voelt, hoor wat je hoort, zie wat je ziet, ruik wat je ruikt, proef wat je proeft. Gewoon, en als je dan weer af wordt geleid, geen probleem.

Toen op een dag, begin april 2023, vond zo'n enorme stilte in mezelf plaats, zo'n volledig fysiek moment, stilte waar alle cellen van doordrongen werden.

En voor mij de dag daarop (of de dag daarop), begon ik te twijfelen aan mezelf en al mijn overtuigingen: ...over Jezus en over naar Naga Meditatie. En op dat moment... toen ik gewoon in kleermakerszit op de bank zat, gewoon omdat ik dat fijn vond, en ik beoefende op dat moment geen Naga Meditatie of wat dan ook!

Ik was nergens mee bezig, vond het gewoon fijn om op de bank te gaan zitten, had daar gewoon behoefte aan.

En toen ik zo grondig aan mezelf twijfelde, volledig aan al mijn argumenten twijfelde, de zogenaamde objectiviteit ervan, de zogenaamde waarheid ervan, zag ik direct en zonder enige twijfel dat ik de persoon was, volledig, 100 procent en daarbij zag ik ook, zonder enige twijfel, voor de volle 100 procent dat ik de waarnemer ben van deze persoon en dat deze een en hetzelfde zijn, niet-twee. En op dat moment verdween het conflict, het innerlijk conflict: ik en mezelf. Pas als deze twee tegen elkaar wegvallen, de waarnemer en het waargenomene, eindigt het innerlijk conflict. En op dat moment was er sprake van transformatie: keuzeloos gewaarzijn, de ongeconditioneerde geest vond plaats.

Totaal zijn, de waarnemer is het waargenomene. Je bent volledig bewustzijn en je bent ook volledig dat wat zich in het bewustzijn manifesteert, deze zijn niet-twee.

Je bent de waarnemer van jezelf, maar je bent ook het zelf wat je waarneemt, deze zijn niet-twee. Er bestaat niet zoiets als, ik en me denken of ik en mezelf, dat vertegenwoordigt slechts een conflict en de wereld om ons heen is een afspiegeling van ons innerlijk conflict. Goed tot zover.

Deel Twee

De Boodschap

Mijn boodschap is uniek. Daarom noem ik het ook de boodschap, niet een boodschap.

Je hebt zoveel spirituele leraren en technieken wat zelfkennis betreft of verlichting betreft, geef het een naam: zelfrealisatie. Je hebt diverse stromingen en zoals de zen stroming of de advaita stroming, de Osho stroming, de Krishnamurti stroming, bhakti yoga, Hare Krishna, Scientology, Jehovah's Getuigen, psychiaters, psychologen en iedereen beweert wel op zijn eigen manier een weg te zijn, of zelfs de weg.

Ik noem het de boodschap en ik heb het dan ook niet over filosofie of een mening of zelfs niet een bepaalde visie. Ik richt me slechts op de feiten. Ik heb niet een bepaald inzicht gehad, maar ik heb iets gezien. Ik zie iets, zoals opeens het licht aangaat. Je zit met z'n allen in een donkere kamer en iedereen heeft wel een mening en indruk over wat daar aanwezig is of hoe het in elkaar steekt, et cetera. Net zoals bij een goocheltruc. Totdat het licht aangaat dan is er geen inzicht, dan is er dat zien en vervolgens dat begrip, het inzicht, het begrijpen van wat er aan de hand is. Maar je bent de ziener, je ziet direct wat feitelijk het geval is.

Zo overkwam mij dat in het jaar 2023 april en op het moment dat ik begon te twijfelen aan al mijn argumenten, al mijn overtuigingen, die lagen vooral bij Christus en bij Naga Meditatie. Ik vroeg me af, ik twijfelde echt. Was het wel waar, was het wel objectief?

Mensen met argumenten, die zijn altijd zo overtuigd van hun eigen gelijk, van: dit is zo. Dit is een feit, maar het is een argument, het is een overtuiging. Want wat een feit is, is een feit, daar hoef je alleen maar naar te verwijzen, zoals tegenwoordig, waarover geen discussie meer bestaat, dat de aarde niet het middelpunt is, maar de zon en dat de aarde niet plat is maar rond. In de middeleeuwen waren daar grote discussies over, kon je zelfs op de brandstapel terecht komen, worden vermoord. Maar tegenwoordig zijn we het erover eens, dat van ons heelal de zon het middelpunt is en dat de aarde daar omheen draait, net als andere planeten. Maar dat is anders geweest, onze visie daarop. Een argument is geen feit en op het moment dat het een feit is, is het geen argument meer, maar gewoon een verwijzing. Je verwijst ergens naar, naar bepaald feit.

Ook kan het zijn dat een ander dan ik nog niet ziet, denk maar aan kleine kinderen die aan het leren zijn, zich aan het ontwikkelen zijn.

Dan kan je het misschien hebben over de aarde en over de geschiedenis, en dat men vroeger dacht dat de aarde plat was en het middelpunt was. Ja, dat is allemaal nieuw en misschien is het nog een geloof of een argument totdat het allemaal duidelijk wordt, zichtbaar, begrijpbaar.

De Boodschap is geen argument, is gebaseerd op het zien zelf en vervolgens op het begrijpen zelf, als je alleen maar ziet en niet begrijpt, valt er weinig te zeggen. Maar er zijn mensen die heel veel meningen hebben over van alles en nog wat, en zoals zen mooi zegt, een mooie zen spreuk: 'De waarheid is niet het probleem maar onze mening erover.' Dat gold natuurlijk ook voor mij. Tot het moment kwam dat ik echt aan mijn heiligste argumenten, overtuigingen, begon te twijfelen, de oprechte twijfel, dat sloeg in als een bom. Want op dat moment keek ik rechtstreeks naar mezelf, zag ik wat voor me lag en zag ik zonder enige twijfel dat ik de persoon was, dat ik de persoon ben en dan bedoel ik niet een denkbeeld. Want mensen denken wat bedoel je met de persoon? Zelfbeeld, het denken? Nee, alles, alles wat maar met de persoon te maken heeft, zijn gedachtes, gevoelens, het lichaam, zijn denkbeelden, zijn ego, et cetera.

Het object van waarneming dus.

Ik zag direct en ik begreep het ook dus vervolgens, maar het gaat om het zien.

Ik zag direct, zonder door de ogen van een ander te kijken, ik zag direct dat ik de persoon was. De persoon ben voor de volle 100 procent en daardoor zag ik ook direct, zonder enige twijfel, dat ik de waarnemer ben van de persoon, zonder enige twijfel. Wat wij bewustzijn noemen of dat wat de persoon bewust is of de waarnemer... is niet verschillend, is één en hetzelfde. De waarnemer en de persoon zijn één, niet-twee, en dat zag ik en begreep ik, en op dat moment vielen ze tegen elkaar weg en eindigde het innerlijk conflict: Ik en mezelf. Er was sprake van transformatie. Op dat moment was er sprake van keuzeloos gewaarzijn, de ongeconditioneerde geest.

Daarom noemde ik het de boodschap. Ik dacht, ik ga geen 'een boodschap' verkondigen. De boodschap, is De waarheid, het zijn feiten, maar ik zie hoe mensen daarmee worstelen, het is een harde noot om te kraken, Vooral als je geïdentificeerd bent met je overtuiging dat je enkel het brein bent of geïdentificeerd bent met je overtuiging dat je bewustzijn bent, dat bewustzijn het is.

Waar alles zich in manifesteert en het gemanifesteerde is natuurlijk onderworpen aan dat wat bewustzijn zelf is, waar het zich in manifesteert, de wereld van illusies zeg maar.

Ik zeg je: ho, ho, je bent zowel het één als het andere, je bent het gemanifesteerde en ongemanifesteerde tegelijkertijd. Tijd is een illusie. Tijd scheidt een innerlijk conflict, als je denkt dat je slechts de persoon bent en dat er niet zoiets bestaat als liefde of bewustzijn, iets wat niet van deze wereld is, heb je een probleem. Maar mensen die overtuigd zijn van dat ze enkel bewustzijn zijn of enkel liefde en de rest er niet toe doet, die hebben een probleem, en dat zie je ook in hun leven. Je kunt namelijk niet om de persoon heen. Er zijn mensen die beweren het kosmische te zijn, oneindig eeuwig bewustzijn, het ervaringloze, dat wat er is nog voordat er iets zich manifesteert, iets wat je niet kan claimen omdat je het bent. Maar deze mensen zijn wel gehecht aan een sigaretje, aan hun karbonade, aan hun kinderen, aan hun land, aan geweld, et cetera. Hoe tegenstrijdig is dat? Maar niet tegenstrijdig wanneer je begrijpt dat je beide bent, dat je zowel de persoon bent als het kosmische: waar de persoon zich in manifesteert. Dan heb je geen moeite, dan ervaar je geen conflict. Dan ervaar je geen tegenstrijdigheid, dan ben je simpelweg liefde, als liefde er is.

En als er sprake is enkel bewustzijn, dan ben je enkel bewustzijn.

En als je enkel je patatje bewust bent, dan er helemaal in opgaat in je zintuigen, van reuk en smaak en zicht, dat je volledig geniet van wat je op dat moment eet, zoals een klein kind zo kan genieten, gewoon van iets lekkers, dan zal je daar geen moeite mee hebben, zal je geen oordeel over jezelf hebben. Je bent immers ook de persoon, maar als je jezelf krampachtig probeert vast te houden aan bewustzijn zelf, zul je bemerken hoe tegenstrijdig je leven is. En als je denkt dat het leven slechts tijdelijk is, stoffelijk, dat je slechts materie bent, zul je bemerken hoeveel liefde je kunt ervaren, hoeveel schoonheid je kunt ervaren, hoe je rechtvaardigheid kan ervaren, dat je echt liefde kunt ervaren voor mensen, dieren of universum.

Wat je gewoon niet kan beschrijven met materie en stof, en oorzaak en gevolg, et cetera.

Als je dat ziet bij anderen, dan kan het ook zo zijn dat je het dan niet bij jezelf ervaart maar dat je iemand ziet handelen vanuit onbaatzuchtige liefde, dat je iemand ziet handelen niet vanuit... dat die geen bijgedachten heeft en ook geen angst heeft voor de dood. Dan moet je wel begrijpen, omdat je het ziet, dat er zoiets bestaat als liefde. Waarom gingen mensen Jezus volgen?

Waarom lieten mensen zich in met de Boeddha, puur en alleen maar vanwege hun boodschap, leringen?

Als we het conflict in deze wereld willen beëindigen en welk conflict dan ook, ten opzichte van vrouwen of mensen die zwart zijn, of mensen die een ander land toebehoren, et cetera, dan kan dat alleen als we het innerlijk conflict beëindigen, het conflict met onszelf. Misschien accepteren we niet echt dat wij zelf vrouw zijn en doen we er alles aan om gelijk aan mannen te zijn, de mannencultuur of zijn we zwart en willen we bewijzen dat we niet minderwaardig zijn aan, niet minder goed functioneren dan de blanke mens, de witte mens. Het kan zelfs zijn dat je liegt over je afkomst, over je ouders of wat dan ook, dat je een bepaald verhaal verzonnen hebt omtrent jezelf. Het kan ook zijn dat je in gezelschap niet kunt praten over het begrip God of de Waarheid of verlossing of eeuwig leven of verlichting, dat je bang bent voor zwever te worden uitgemaakt. Jezus zei bijvoorbeeld wie zijn leven probeert te behouden zal het verliezen. Ja, hij vond het belangrijk dat we samen deelden dus, dat mensen die niets hadden of die arm waren, dat je ze iets te eten gaf, en je handen oplegde om hen te genezen, zoals hij deed, zoals tegenwoordig ook nog steeds gebeurt. Maar hij zei hecht je er niet aan.

Ga niet zeggen dat dat het allerbelangrijkste is.
Voedsel geven en mensen helpen als ze ziek zijn,
nee.

Hij zei: Wie zijn leven probeert te behouden zal het verliezen, daarmee bedoelde hij het innerlijk leven. Hij zei ook dat je de waarheid moest spreken en niet liegen, dat je moest vergeven.

Hij zei dat God liefde is en dat is geestelijk. Dat is innerlijk. Het ware leven is geestelijk, is innerlijk, maar hij stond met beide benen in het leven. Hij was immers een timmermanszoon, hij was immers een timmerman geweest voordat ie een leraar werd. Hij was dus nuchter, hij kon nuchter zijn, hij wist gewoon hoe belangrijk het is om onderdak te hebben, om voedsel te hebben, om medische zorg te hebben.

Jiddu Krishnamurti zei ooit eens (hij genas ook mensen maar dat was niet echt bekend. Hij legde mensen ook wel eens de handen op en de mensen genazen, maar hij wilde niet op die manier functioneren, wilde niet op die manier bekendstaan) voordat je het weet, komen mensen alleen daarvoor nog bij me. En hij vertelde ook het verhaal van, er was een man die ziek was, die door een steegje liep, die ernstig ziek was en die werd aangeraakt door iemand die daar liep, door een genezer en hij genas maar de volgende dag vermoordde hij zijn vrouw.

Hij zei ook over het Rode Kruis of over hulp geven tijdens een oorlog, dat je dan onderdeel bent van deze oorlog.

Er zijn niet alleen de soldaten die de wapens trekken en op elkaar schieten, die deel hebben aan de oorlog, maar ook de politiek en de politici, maar ook de hulpverleners, want je zorgt er immers ervoor dat de soldaat weer opgeknapt wordt, dat ie weer deel kan nemen aan de strijd, dat die overleeft en dan kan je wel zelf geen wapens dragen en daar niemand willen doodschieten enkel levens willen redden. Maar dat is relatief, is tegenstrijdig.

Als we echt gezond willen leven, totaal, als we echt menselijk willen zijn, moeten we ook begrijpen dat we goddelijk zijn. En als we echt goddelijk willen zijn, moeten we ook begrijpen dat we mensen zijn, menselijk, want anders worden we een soort priesters die kinderen misbruiken. Het ideaal is gevaarlijk, je ziet vaak mensen met de prachtigste idealen en dan blijken deze mensen het tegenovergestelde te doen. Dus denk maar aan een dominee die tegen homoseksualiteit is, om wat voor reden dan ook? En dan blijkt die zelf betrapt te worden, of prostitutie...

Het is goed om kritisch te zijn. Het is goed om na te denken of de dingen wel zo zinvol zijn, maar kijk uit, helpt idealisme of het gewoon het bespreken van wat er aan de hand is, wat we eraan kunnen doen?

Maar als wij een kant hebben gekozen, één kant van het leven, of het nou de materie is of de geest, dan leven we in conflict met onszelf en de samenleving, en daarom zeg ik ook dat dit de boodschap is: je bent voor de volle 100 procent de persoon, en daarbij ben je ook voor de volle 100 procent de waarnemer, en deze zijn niet-twee. Alleen dan eindigt het innerlijk conflict. Alleen dan zal er sprake zijn van keuzeloos gewaarzijn, want keuzeloos gewaarzijn is niet iets wat je apart kunt bereiken, wat je apart kunt begeren, het komt voort uit een innerlijke transformatie. Op het moment dat de persoon en de waarnemer tegen elkaar wegvallen. Anders is keuzeloos gewaarzijn slechts een idee, mogelijk een creatie van het denken, een bepaald inzicht, maar geen feit. Kunnen we het innerlijk conflict beëindigen door te zien wat is? De wereld, de samenleving is een afspiegeling van ons innerlijk conflict.

Deel Drie

Het Interview

Koen Bugter: Nathan Rozenhart, leuk om je te ontmoeten hier in jouw woonplaats Bloemendaal. De reden dat ik hier vandaag ben, is omdat je een nieuw boek hebt geschreven, De Boodschap. En je noemt het een psychologische revolutie. Waarom is het een psychologische revolutie?

Nathan: Ja, omdat je iets moet zien. En dat gebeurt altijd binnen je geest.

Koen: En wat is nou precies, de boodschap?

Nathan: Nou, dat je één: de persoon bent. Twee: de waarnemer van de persoon bent en drie: dat deze exact hetzelfde zijn, dus dat je voor de volle 100 procent de persoon bent, voor de volle 100 procent de waarnemer bent en dat deze niet-twee zijn.

Koen: En om dit goed te begrijpen moeten we even een stap terug maken. Mensen gaan op een spirituele zoektocht en vaak is dan het eerste inzicht die de spirituele zoeker heeft: Ik ben niet per se alleen mijn gedachte. Was dat ook bij jou zo trouwens?

Nathan: Mijn gedachtes hebben altijd een heel belangrijke rol gespeeld in mijn leven.

Als denker spelen ze een belangrijke rol. Ook als schrijver, ik begon al te schrijven in m'n tienertijd, dat is je gedachtegoed, wat je probeert te delen. Door middel van verzen of door wat dan ook. Ja,,, en dan ontdek je ook op een gegeven moment dat je niet je gedachtes bent. Dus dat er zoiets bestaat als, voorbij je gedachten gaan, dat je dat ook achter je kan laten. En dan kan je gaan beweren dat je niet je gedachtes bent. Maar daar ben ik dus ook aan voorbijgegaan op een gegeven moment. Dus in dat opzicht ben je gewoon je gedachtes maar niet in de bezittelijke zin, dus je voegt die twee samen eigenlijk. Van, ik ben niet mijn gedachtes wordt heel vaak beweerd dat je niet je denken bent, je niet gedachtes bent. En terwijl ik vroeger juist mijn gedachtes heel belangrijk vond, het denken belangrijk vond en nu zeg maar, ligt de waarheid in het midden. Het is als het ware je bent je denken, je bent je gedachtes maar je hoeft je er niet aan te hechten en je er niet mee te identificeren. Dan voeg je eigenlijk die twee samen. Je brengt zeg maar, het niet en het wel samen door te zeggen: je bent het 'wel' en 'niet' tegelijkertijd.

Koen: Nu heb je dit boek geschreven, dus dat doe je alleen als je denkt dat daar verwarring over is, hè, zie je dat dan om je heen?

Nathan: Ja, omdat mensen moeite hebben om... vooral de spirituele zoeker, dan hè, maar ook gewone mensen moeite hebben om te onderkennen dat ze de persoon zijn voor de volle 100 procent of de waarnemer voor de volle 100 procent. Meestal zit er dus een conflict tussen, de mensen zeggen van: ja, ik ben een persoon, natuurlijk ik ben het brein, blabla maar die geloven dan niet in bewustzijn, dat er ook zoiets bestaat wat niet de persoon is en wat wel, waar wel de persoon zich in manifesteert. En er zijn mensen die net andersom moeite hebben van: ja, ik ben, er is wel een persoon, maar die ben ik niet. Ik ben bewustzijn waar alles zich in manifesteert.

Koen: En juist voor die mensen heb je dit boek geschreven?

Nathan: Ja.

Koen: Het is inderdaad iets wat je veel om je heen hoort, in new age kringen en in de advaita vedanta en spirituele stroming(en) waarin mensen zeggen: ik ben bewustzijn. Wat is daarop tegen als je dat denkt, dat je bewustzijn bent?

Nathan: Nee, er is niets op tegen, want je bent het ook, maar je bent ook mens, voor de volle 100 procent.

Dus je bent voor de volle 100 procent mens en voor de volle 100 procent bewustzijn.

Koen: Wat jij zegt, zie ik inderdaad om me heen. Er wordt vaak gezegd: ik ben niet de persoon, hè, want dat zijn mijn conditioneringen dat zijn dingen die ik heb aangeleerd, dat is meer de leraar in mij, die bijvoorbeeld tegen me zei: Koen, ga stilzitten of hè, je moet je beter concentreren, maar dat zijn allemaal aannames die ik dan heb gedaan. Dat ben ik dan toch niet?

Nathan: Ja, dat is het conflict. Aan de ene kant. Aan de andere kant ben je dat wel degelijk. Je bent wat je waarneemt. Ik ben niet, Koen, snap je en daar zou je toch echt zelf verantwoordelijkheid voor moeten nemen voor Koen, en ik moet zelf de verantwoordelijkheid nemen voor Nathan en de ander voor Jantje en voor Klaasje en voor Truus, noem maar op. Zelf zullen we die verantwoordelijkheid moeten nemen. Het heeft weinig zin om te zeggen van ja, maar dat ben ik niet. Daar schiet je niets mee op. Dat is ontkenning van wat is. Maar je eraan te hechten of te onderdrukken, te ontkennen, dat heeft geen zin.

Het is belangrijk dat je begrijpt dat je niet alleen de waarnemer bent en dat je zegt, ja, ik neem Koen waar, maar ik zie zoveel onzin dat ben ik niet, dan moet Koen maar veranderen ooit eens, maar dat ben ik niet. Ik sta er boven, boven mezelf. Dat is een conflict, vertegenwoordigt een conflict. Want je bent het toch?

Koen: Maar er is wel een stap gemaakt dan, hè, want er zijn ook mensen die zich daar überhaupt niet bewust van zijn en die gaan helemaal op in, in zo'n conflict. Of die hè, daar komt bijvoorbeeld woede op en die gaan er helemaal in op en dat kan ook tot destructie leiden natuurlijk.

Nathan: Ja, maar dat is de waarnemer en de persoon zijn hetzelfde, zijn één. Dus als je bewustzijn even belangrijk vindt als de persoon vormen ze geen conflict voor elkaar, dan vormen ze een eenheid. Je ziet ook wel eens een kat en een hond in de mand liggen, als twee grote vriendjes en ze helpen elkaar bij van alles. Maar toch zijn ze twee verschillende wezens. Een kat en een hond, weet je wel, maar ze kunnen ook als 'kat en hond' met elkaar leven, wat je wel eens hoort. Maar dat hoeft niet. Dus het bewustzijn wat je bent voor de volle 100 procent, absoluut zeker.

Maar je bent ook voor de volle 100 procent, de persoon die je waarneemt en deze zijn niet-twee, zijn een en hetzelfde. Bewustzijn is zijn inhoud.

Koen: Om het nog beter te begrijpen, laten we eens kijken naar die definities: wat is volgens jou bewustzijn?

Nathan: Ja, je kan er heel veel woorden voor nemen, dat 'gewaarszijn', hè, dus dat je iets gewaar bent, dat is een van de mooiste manieren om het uit te leggen, denk ik, je bent het gewaar, dus bewustzijn, hè, van je gedachtes of gevoelens. Je bent een vogel gewaar hè, bewust-zijn van die vogel, en je kunt jezelf gewaar-zijn. Hè, de persoon gewaar-zijn en de gedachtes, gevoelens, het lichaam kan je gewaar-zijn. En dan kan je zeggen van ja, ik ben alleen maar het gewaarszijn, maar niet de persoon. Dan zeg ik: ja, dan heb je een conflict met jezelf, want je bent wel degelijk de persoon. Het heeft geen zin om je te verenigen met iets wat je dan zegt, mensen zeggen dan van ja, maar bewustzijn is Eeuwig en onveranderlijk, en de persoon is beperkt en veranderlijk en daarom ben ik het bewustzijn. Dan zeg ik: waar slaat het op? Waarom zou je niet de persoon zijn?

Waarom zou je niet dat ook zijn wat sterfelijk is en beperkt, zoals een ouder toch ook voor de 100 procent het kind is voor zichzelf en niet zegt van: ja, maar het kind is sterfelijk en beperkt en dat gaat straks het huis uit. Dus, ik hoef het niet te zijn. Nee, dat is onzin. Want een ouder waar echt het kind uit voort is gekomen met liefde, die is het kind ook, die zal nooit zeggen van: het is maar sterfelijk, nooit. Je kan het wel zeggen en het is ook een feit maar dat ligt niet op de tong en het ligt niet in de praktijk, want zo behandel je kind een niet, zeker geen jong kind, als een sterfelijk wezen, dat zou absurd zijn. Dus mensen die beweren dat de advaita puur gaat over dat je bewustzijn bent en dat het daar dan alleen om gaat, dan zeg ik van: dat is niet de praktijk, dus het is niet waar, het is leuk, het is een ideologie, een concept, want het is niet waar, want zo gedraag je je niet in de praktijk, want als je een ouder bent, sla je je armen om het kind, zou je dat nooit en nimmer zeggen tegen een kind van: je bent maar een gedachte in mijn leven, je bent maar een manifestatie, dat zou ziek zijn. Maar toch is het een feit, dat het (een kind) een manifestatie is, in bewustzijn.

Koen: Je zegt: je bent bewustzijn en je bent de persoon.

Nu is het zo in de spirituele zoektocht dat mensen vaak die persoon willen doorzien, hè dus willen zien van, ik heb al deze conditioneringen opgedaan in mijn leven, dingen die mij zijn verteld door mijn leraren, door mijn ouders, door vrienden, en die hebben misschien mij ideeën over mezelf gegeven die ik mezelf heb aangenomen maar dat ben ik helemaal niet.

Is dat niet wat mensen bedoelen met te zeggen, als ze zeggen: ik ben niet de persoon, dat het een verzameling is van conditioneringen.

Nathan: Ja, dat is de beeldvorming. Ja, je hebt een beeld van jezelf. Mensen hebben een beeld van elkaar, mensen kunnen een vals zelfbeeld hebben. Dat kan. Dat kunnen ze hebben gekregen door wat jij zegt. En dat kan je aannemen of niet dan. Hè, er zijn mensen die zeggen: oh, je bent fantastisch, niemand die is zo goed als jou. Nou, dan kan je dan gaan aannemen, maar je kan het ook verwerpen of bekritisieren, betwijfelen, dat is het zelfbeeld.

Koen: Maar dat is toch wat vaak mensen, in althans de spirituele kringen, benoemen als de persoon, dat zelfbeeld.

Nathan: Nee..., ja ik begrijp absoluut wat je bedoelt maar het is onderdeel van de persoon. De persoon is, namelijk de hersenen, de behoefte aan eten en drinken, ja?, aan seksualiteit.

Je hebt zoiets van 40.000 tot 60.000 gedachtes op een dag. Je hebt gevoelens en dat gaat maar door. Er is verandering. ...Biologisch gezien, ben je in verandering, gevoelsmatig ben je in verandering, je voelt nooit continu hetzelfde, je denkt ook nooit continu hetzelfde. En je lichaam is ook één en al proces.

Dat vormt de persoon, wat je bent, en daar is dus ook het zelfbeeld wat dan ook door jezelf kan ontstaan zijn, hè, door de hele dag in de spiegel te kijken en dan navel gaan staren en dan een beeld te vormen. Maar het kan ook ontstaan zijn door wat mensen zeggen over jou, en dan kan je dat verwerpen dat beeld of aannemen van ja: mijn vader heeft altijd gezegd dat ik niemand ben.

Koen: Maar wat jij dus eigenlijk bedoelt te zeggen: oké, het zelfbeeld is onderdeel van de persoon en die persoon, die ben je voor de volle 100 procent. Maar je bent het wel met me eens dat het kan zijn dat er in dat zelfbeeld aannames zitten die niet kloppen?

Nathan: Tuurlijk, tuurlijk het zelfbeeld is op zichzelf al onzin, omdat het niet de werkelijkheid zelf is.

Koen: Maar daar zit dan toch de crux dat heel veel mensen beweren dat ze niet de persoon zijn, omdat ze dan zeggen: ja, maar ik ben helemaal niet dat negatieve zelfbeeld.

Nathan: Als in de communicatie, dan met het begrip 'persoon' het 'zelfbeeld' wordt bedoeld, dan zeg ik: oké, weet je wel, dat is onzin. Maar... je bent het ook, want je neemt het immers waar. Je kan er niet omheen. Het heeft ook effect op je leven.

Koen: Wat is het probleem op het moment dat mensen de persoon ontkennen, dus op het moment dat ik zeg: ja, maar ik ben helemaal niet die persoon, ik ben het bewustzijn. Wat gaat er dan mis?

Nathan: Nou, bijvoorbeeld dat je ook ongevoelig wordt naar je eigen kinderen.

Koen: Waarom dan? Waarom zou je ongevoelig worden?

Nathan: Nou, omdat je het allemaal niet meer belangrijk vindt, wat je voelt en denkt, en er zijn mensen die niet hun kind durven aan te raken, omdat ze zelf nooit zijn aangeraakt door hun ouders. Ze kunnen niet spontaan zijn, omdat ze zeggen dat ze het (de persoon) niet zijn. Dus waarom zou je iets zijn wat je niet bent? Waarom zou je je daaraan overgeven, wat je niet bent?

Dus... je kind, hè, of je hond wille geknuffeld worden, dieren vragen heel veel aandacht en die wil geknuffeld worden en je hebt zoiets van ja, maar ik ben niet de persoon en ik ben niet wat ik waarneem: alles manifesteert zich in mij. Dan krijg je een soort gespletenheid, apathie. Op het moment dat je gewoon relaxt bent en helemaal niet nadenkt: of je iets wel of niet bent, hè, daar gaat het niet over, maar dat je dat achterwege laat, dat zelfbeeld.

En je vindt het gewoon heerlijk om dat dier te knuffelen op dat moment en je gezonde verstand zegt niet van: nee, dat kan je niet doen, want het is een straathond die heeft een enge ziekte. Maar het is misschien gewoon je eigen hond en je wilt 'm lekker knuffelen, ga je toch lekker knuffelen. Wat is daar verkeerd aan? En ook al verlies je jezelf daar helemaal in, dat is des te beter toch? Denk maar aan seks en lekker eten. Hoe meer je je erin verliest, hoe meer je ervan zal genieten en hoe beter het ook zal uitwerken in je leven, op alles, in jezelf. Op het moment dat je gaat ontkennen dat je de persoon bent en je neemt dat serieus zal het effect hebben op dat geknuffel anders neem je jezelf in de maling.

Koen: Nu zijn er ook heel veel mensen niet geïnteresseerd in spiritualiteit, kennen ook het hele begrip bewustzijn niet en zijn voor de volle 100 procent de persoon. Wat gebeurt er dan als je, als je dus bewustzijn niet kent, maar je bent wel die persoon voor 100 procent?

Nathan: Ja, dat is alles beter dan dat je denkt dat je dat niet bent, omdat je dan toch nog een natuurlijkheid aan de dag legt. Ja, je bent in ieder geval: hetzelfde als een hond en een koe in de wei, je bent eigenlijk gewoon een zoogdier, op dat niveau ben je dan.

Het mooie, de mystici, bijvoorbeeld uit India, als we naar India overschakelen, die ontdekten gewoon dat ze niet het lichaam waren, niet de gedachtes waren.

Koen: Je bent niet het lichaam en niet de gedachte?

Nathan: Nee, die ontdekten dat. Denk maar aan de mystici in India. Dan gaan we even terug in de tijd. Die ontdekten op een gegeven moment dat ze niet het lichaam waren, niet de persoon waren, maar bewustzijn waren en door die ontdekking keken ze op een hele andere manier naar het leven, konden ze ook dingen relativeren.

Konden ze dat ook zeggen tegen elkaar, tegen anderen: goed, je zoon is gestorven, het is verschrikkelijk, je hebt enorm veel verdriet, maar weet wat je in werkelijkheid bent of wat je ook bent. Natuurlijk ben je moeder, natuurlijk ben je vader, je mag je verdriet hebben, je hebt immers je kind verloren, maar begrijp ook dat je dat niet alleen bent. Je bent ook bewustzijn. Alles manifesteert zich ook in bewustzijn. Begrijp ook dat je niet alleen dat bent, maar ook God, snap je? Je bent evenveel God als mens en die hoeven geen conflict te vormen met elkaar.

Koen: Maar toch hoorde ik jou net zeggen dat die heilige dan tegen zo iemand zegt: je bent niet de persoon, dat zei je even als een slip of the tong. Maar dat betekent dus dat dat inderdaad kan gebeuren. Dat je dus dan dat toch zegt: je bent niet de persoon.

Nathan: Ja, omdat het beide waar is. Wat ik ook al eerder zei over die gedachtes. Je ontdekt eerst, heb je het idee dat je die gedachtes bent en je bent helemaal verliefd op wat je denkt en je schrijft het op papier en je bent helemaal verliefd op je eigen denken. Dan kan het zo zijn dat je op een gegeven moment ontdekt, dat je helemaal niet je gedachtes bent. Nou dat is een mooi verhaal: dan kan het zijn dat de waarheid er tussenin ligt, tussen die twee.

Het gaat niet over, het ontkennen dat je gedachtes bent, maar meer dat je je er niet aan hecht. Dat is ook zo in India, dus dat je er niet aan hecht. Daar gaat het om dat je je niet hecht aan de persoon, dus in die zin ben je niet de persoon, in de zin van dat gehecht zijn. Dus dat ook een wijs iemand kan zeggen, tegen zo'n ouder die zijn kind heeft verloren, van: je bent ook niet die ouder, je bent niet die persoon, dus met andere woorden, dat je die shift kan maken.

Maar dan moet jezelf natuurlijk wel ook gezien hebben of zien, als bewustzijn zelf, waar alles zich in manifesteert, alleen zeg ik daarbij: bewustzijn is gelijk zijn inhoud en dat zijn dingen die niet gescheiden moeten worden van elkaar, dat kun je ook niet in werkelijkheid, want dat gebeurt enkel tussen je oren. Dat is een idee-fix en dat geeft een conflict, want ze horen niet gescheiden te zijn. Ze horen bij elkaar te zijn, net als die hond en die kat in die mand, die de grootste vrienden kunnen zijn, met elkaar.

Koen: Ik denk misschien ook dat het idee, dat we in de spirituele wereld soms de persoon ontkennen, ook voortkomt uit het idee dat bewustzijn oneindig is, altijd hier en nu, gelukzaligheid en dat de persoon die kennen we vaak als iets waar misschien conflicten bij horen of waar dingen misgaan, dus misschien is het ook een lekker idee om te geloven in alleen bewustzijn, hè, want daar is het allemaal: happy de peppy.

Nathan: Ja, maar dat geeft ook weer een conflict aan, want die mensen zitten vaak vast aan hun biefstukje en dan denk ik van: als het allemaal zo achterlijk is de persoon, dan hoef je ook niet vast te zitten aan je biefstukje en aan je sigaretje, aan je joint of aan seks, en noem maar op.

En ik merk vaak dat die mensen die dat beweren juist het ergst zijn wat verslavingen betreft.

Koen: Ja, waarom juist verslavingen dan?

Nathan: Omdat ze gewoon juist door 'nee' te zeggen tegen de persoon, net als tegen een kind, als je het kind niet ziet, gaat het alles doen om je aandacht te krijgen. Dan creëer je een probleem, wordt het alleen maar erger. Hoe meer je ontkent dat je mens bent, zal dat wat je ontkent, alleen maar alles doen om te bewijzen dat je het wel bent.

Dus dat je op een gegeven moment er niet meer omheen kan, omdat je dan anders vast komt te zitten achter tralies, omdat je hele rare dingen hebt gedaan. Dat ze zeggen, in de rechtszaal van: mevrouw, waarom heeft u dat gedaan? En zij dan zegt: maar dat heb ik niet gedaan, dat ben ik niet. Dan denkt het gerechtshof van: die hoort in een psychiatrische inrichting. Dus, ze gaan zover in het gesprek van: bent u het geweest? Ja, oké, ik ben het geweest. ...Dan ga je al erkennen wat je voor die tijd had moeten doen. Dan had je daar nooit gestaan voor het gerecht, snap je? Uiteindelijk kan je er niet omheen dat je gewoon simpelweg een mens bent.

Maar je bent niet alleen mens, maar het is heel belangrijk om het wel te willen en kunnen zijn, want alleen in die nederigheid kan God zich openbaren, niet eerder.

Koen: Oké, laten we eens inzoomen hè, stel je voor dat je, nou ja, je bent verslaafd. Ik weet niet. Heb jezelf ooit een verslaving gehad?

Nathan: Absoluut,

Koen: Waar ben jezelf aan verslaafd geweest?

Nathan: Ja... verslaafd is een groot woord, maar laten we zeggen: ik heb gerookt. Over nicotine zeggen ze gauw van: als je rookt ben je verslaafd.

Koen: Ja, stel dat we dat aanvliegen en we willen daar wat aan doen. Hè, je wil dus stoppen met roken. Hoe moeten we dat doen? Vanuit jouw wijsheid, dat je dus en bewustzijn bent en de persoon voor de volle 100 procent, is dan de sleutel dat je bewust wordt dat roken niet gezond is, of?

Nathan: Ja, als je rookt is het belangrijk van, onderken gewoon dat je rookt. Gewoon onderkennen, niet een oordeel hebben, onderken het gewoon. Want waar komt het oordeel uit voort? Uit een waarnemer, die dus zichzelf op een afstand houdt van het object. Ik zeg, de waarnemer is het waargenomene. Vergeet dat je daarbuiten staat. Je bent gewoon wat je waarneemt, dus je bent de roker, je rookt nicotine, gewoon naar kijken. Heel simpel. En dan, de volgende stap is gewoon: trek het je niet persoonlijk aan. Dat is het belangrijkste!

Koen: Wat bedoel je daarmee?

Nathan: Omdat je ook bewustzijn bent, waar alles zich in manifesteert maar bewustzijn is ook gelijk zijn inhoud. Het is niet iets apart van het menszijn, weet je wel? maar je bent ook de inhoud. Dus op het moment dat je echt begrijpt dat je bewustzijn bent, kun je ook de ervaring hebben, het besef, de realisatie, het zien, dat je het niet bent, dat je het niet persoonlijk hoeft aan te trekken. Je bent het ook niet.

Dus met andere woorden, je kijkt er gewoon naar, zonder er een probleem van te maken.

Ga je denken dat je het bent, dan heb je een probleem.

(...)

Door je niet te hechten aan jezelf, als persoon die rookt, trek het je niet aan. Wordt het niet een persoonlijk probleem, op het moment dat je je het aantrekt, wordt het een persoonlijk probleem en dan wordt het een geworstel tot in oneindigheid.

Koen: Ja, maar wat je vaak ziet bij rokers is dat ze dan één sigaretje weer opsteken nadat ze bijvoorbeeld er maanden mee zijn gestopt.

Maar dan is er een moment van wat ze zelf dan noemen: zwakte, bijvoorbeeld. Overlijdt iemand die ze kennen of zo, en dan staan ze zichzelf weer toe om te roken. Wat gebeurt er dan op dat moment?

Nathan: Nee, ik ben zelf vaak met dingen gestopt en het is altijd goed om te stoppen. Denk niet... dat is het gevaar, de valkuil met stoppen, bijvoorbeeld met roken, dat je denkt van het is niet gelukt, dus ik kan maar beter roken. Nee, dat is een valkuil. Stop ermee, als is het maar één dag minder per week, misschien over jaar, twee dagen, en misschien... weet je wel, het is altijd beter.

Omdat je namelijk de andere kant leert kennen van jezelf, het niet-roken en hoe meer je dat leert kennen, hoe meer ruimte je zou kunnen geven aan het niet-roken maar dat is iets natuurlijks maar als je van tevoren al gaat zeggen hoe het moet gaan, dat is een beperking.

Koen: Wil je eens je boek erbij pakken, De Boodschap? En ik zou je eigenlijk willen uitnodigen om een hoofdstukje voor te lezen. Het zijn korte hoofdstukjes en dat maakt eigenlijk ook niet uit welk hoofdstukje je erbij pakt, hè, want het zijn allemaal verwijzingen.

Nathan: Moet ik wel even mijn bril pakken, kan dat?

Koen: Ja, zet ik 'm even op stop.

Nathan: Ja, ik heb gewoon maar een stukje gepakt, dat begint met:

'Ik ben bewustzijn.' Wie is dat 'ik'?

Kan bewustzijn dan zichzelf waarnemen?

Als er sprake is van een waarnemer is er sprake van denken. Mensen spreken vaak over: ik en mijn denken.

In mijn ogen volstrekt hetzelfde: de waarnemer en het denken.

Puur bewustzijn ('Brahman') kun je niet waarnemen.

Zowel, dan neem je slechts het denken waar, een eigen projectie, concept, gedachte, et cetera.
Hoe kunnen we dan weten dat bewustzijn bestaat?
Het bestaat niet als iets.
Bij afwezigheid van een waarnemer en denken 'verschijnt' het.
Zoals stilte zich openbaart bij de afwezigheid van herrie. Terwijl stilte altijd al was. Zoals een spiegel zonder stof....
Het heilige der heilige kan niet door het denken worden aangeraakt. Kan dus niet apart worden waargenomen.
Dat wat oneindig is, is er.
En als we Dat zijn hoeven we het niet proberen waar te nemen. Doen we dat toch, dan trappen we weer in de valkuil van het denken met zijn concepten en projecties.
En als je dat denken dan vervolgens ongedaan probeert te maken, zit je er juist middenin.
Dat wat we werkelijk zijn, behoeft geen waarnemer of concepten.
En als je de persoon (die je bent) en de waarnemer van de persoon niet op een ander of iets anders probeert af te schuiven, zul je het direct achter je laten!
Dus vallen ze tegen elkaar weg.
Dat is een moeilijk stukje, misschien?

Koen: Nee, ik begrijp het wel, althans het verwijst ergens naar, hè? En wat je eigenlijk zegt is, je moet de persoon onderkennen, je moet hem zien voor wat die is. Op welk niveau is de persoon nou wel werkelijk? En op welk niveau is die toch een illusie?

Nathan: Ja, dat is heel belangrijk, dat we ons houden aan de feiten, want het is geen theorie, wat ik zeg. Ik heb het echt over twee hele harde feiten. Je bent de waarnemer van de persoon en de persoon. Die zijn niet verschillend van elkaar. Eigenlijk moet je het idee van niveau loslaten. En gewoon alle weerstand naar de persoon loslaten en ontdekken: je moet het echt zien, hè? dat je de persoon echt bent, en dus, dat het geen niveau heeft, want anders komen we in het concept van: bewustzijn is eeuwig en de persoon is sterfelijk. Nou, als ik mag kiezen, kies ik natuurlijk voor het onsterfelijke en niet voor het beperkte. En dat is onzin. Want het is niet de praktijk. Want je kiest helemaal niet voor het onsterfelijke want anders zou je je biefstukje opgeven, zou je niet verslaafd zijn, zou je alleen maar de hele dag, net als Ramana Maharshi, zitten te mediteren, in een grot 20 jaar lang. Dus dat doen we helemaal niet! Het is een concept, het is een idee, het is niet de praktijk. En dan zeg ik van: als je jezelf wil leren kennen, richt dan je aandacht op de praktijk.

Dan zal je ontdekken dat je de persoon bent, maar ook ontdekken dat je de waarnemer van de persoon bent. En het leuke is, als je daar echt naar kijkt, dat je het conflict loslaat, beëindigt in jezelf, want je kiest niet langer voor het gewaarzijn of voor z'n inhoud. Je zegt niet dat de inhoud belangrijker is dan God. Ik zeg niet dat God belangrijker is dan zijn inhoud, want ze behoren elkaar toe! Het is een liefdevolle relatie...

Koen: ...En ze hebben ook elkaar nodig om te kunnen bestaan?

Nathan: Ze hebben elkaar nodig om te bestaan, want ze hebben anders geen betekenis. Duisternis heeft geen betekenis zonder licht en licht heeft geen betekenis zonder duisternis.

Koen: Als we nu inzoomen op de waarnemer, hè, ja, er zijn verschillende denkers die zeggen, bijvoorbeeld Boeddha, dat wordt wel eens geparafraseerd maar het kwam hierop neer: no self no suffering. *Wat zegt u?*

Nathan: Ja, daar ben ik het mee eens.

Koen: Ja, waarom?

Nathan: - Zeg maar 'je'.

Er zit geen zelf hier, daar hoef je geen 'u' voor te zeggen. (Gelach, wederzijds.)

Koen: Er zit geen zelf hier en dat klinkt natuurlijk een beetje vreemd als je net nog zei dat persoon voor de volle 100 procent bestaat.

Nathan: Ja, maar ook de waarnemer, begrijp je? We zijn volledig mens en we zijn volledig God. En als je dat bent, ja, dan is er licht in de duisternis. Dus waar zit het zelf dan nog, he? Het zelf zit niet langer in de persoon, omdat daar God schijnt, in al zijn volheid aanwezig mag zijn, he? Omdat de persoon niet God ontkent maar God ontkent ook niet de persoon. Dus met andere woorden, we hebben geen gevoelloze God, wat vaak beweerd wordt. God is gelijk zijn schepping, doorstraalt zijn schepping, hij is aanwezig in alles. Hij doet geen moeite om zich te onderscheiden van zijn schepping.

Dat doen de gelovigen, door hem apart te aanbidden en vervolgens hun eigen weg te gaan, met hun rijkdom en oorlog, met Rusland en Oekraïne en beide partijen beweren dat ze christenen zijn. Dat is heel diep, diep droevig!

Koen: Maar als we nog even inzoomen op die waarnemer, hè, ja, je noemt het, je noemt bewustzijn soms God en soms noem je God bewustzijn. Maar dat is voor jou hetzelfde hè? Ja, maar die waarnemer, die dus de persoon ziet, ook die waarnemer wordt soms door leraren gezien als niet-bestaand of althans ik kan de waarnemer ook waarnemen.

Nathan: Nou, dat zei ik net in dat stukje. Je kan niet, dat wat we bewustzijn noemen, kun je niet waarnemen.

Koen: Nee.

Nathan: Omdat altijd weer het verhaal opduikt, wie neemt dan wat waar? Dan blijf je in de rol zitten van een waarnemer. Dus op het moment dat je het loslaat: het idee van een waarnemer, maar ook het idee loslaat van een persoon, vallen ze tegen elkaar weg en dan is er sprake van keuzeloos gewaarzijn, ongeconditioneerd denken kan je het ook noemen.

Dan is er niet meer sprake van een geconditioneerd denken, dan denk je in alle vrijheid, dan kijk je in alle vrijheid, leef je in alle vrijheid. Dan is denken ook niet langer een probleem, omdat het dan namelijk in vrijheid functioneert.

Denken wordt het probleem als wij het gaan observeren en willen veranderen en willen beheersen en zeggen wat het wel mag zijn, en niet mag zijn.

Koen: Ja, als ik je goed begrijp, is vooral dus eigenlijk de uitdaging om geen conflict te hebben met de persoon of met de waarnemer, want op het moment dat je één van de twee als belangrijker ziet, heb je al een conflict met met het andere. En jij zegt eigenlijk: de waarnemer bestaat niet los van de persoon en de persoon bestaat niet los van de waarnemer.

Nathan: Zijn een en hetzelfde.

Koen: Een en hetzelfde, maar dat wordt ook weer gezien, hè? Althans jij spreekt er nu over.

Nathan: Je bent het. ...Dat zeg ik ook: het zien is het geziene, dus als je het ziet dan ben je dat ook. Het is niet zo van: oh, ik zie, dus ik ben de waarnemer. Nee, de waarnemer is gelijk zijn inhoud. De waarnemer is het waargenomene.

Je bent de wereld die je waarneemt maar als we maar efftjes meer het gevoel hebben dat we iets waarnemen, gaan we meteen de conclusies trekken van: oh, Ik ben de waarnemer, zoals mensen ook de conclusie trekken van: ach, ik ben maar mens, ik ben maar een junk, ik ben maar een hoerenloper, ik ben maar een zwarte, ik ben maar weet ik veel wat. Het is allemaal relatief op het een moment dat je ontdekt dat je ook het gewaarzijn bent. Maar het gewaarzijn is niet in conflict met zijn inhoud. Dus je bent wel degelijk zwart of vrouw of arm, maar tegelijkertijd ben je het ook niet. Met andere woorden, dan ga je daar ruimte aan geven. Dan laat je eigenlijk God toe in je leven. Als je alleen maar zegt dat je zwart bent, of alleen maar vrouw bent of alleen maar arm bent, dan maak je er een probleem ervan.

Koen: Want je ontkent dat je ook mens bent?

Nathan: Nee, je ontkent ook dat je meer bent dan alleen maar mens, of een zwart mens of een vrouw of een arm mens, snap je? Je bent meer dan dat alleen. Je neemt het ook waar. Er is ook bewustzijn en als je iets kan waarnemen, kan er verandering zijn. Alleen als die twee gescheiden worden van elkaar. Als iemand gaat zeggen van: wat je moet doen, als een soort psychiater naar jezelf gaat kijken, heb je een probleem. Er zit geen liefde in.

Je kunt alleen maar veranderen in liefde, in eenheid, in non-dualiteit.

Dus het roken ook, als jezelf behandelt als een idioot, kun je niet veranderen, maar als je er gewoon naar kan kijken, zul je bemerken hoe makkelijk het is om te veranderen, hoe hardnekkig die verslaving ook is.

Koen: Je noemde eerder het gewaarzijn, een leraar als Krishnamurti heeft het over keuzeloos gewaarzijn. Liefde is dus keuzeloos gewaarzijn?
Nathan: Ja, absoluut.

Koen: Probeer dat eens te omschrijven in jouw eigen woorden, met een voorbeeld: hè, stel... je wordt getriggerd, door je vrouw bijvoorbeeld, en je je voelt woede bij jezelf opkomen. Op welke manier speelt keuzeloos gewaarzijn daar dan een rol in?
Nathan: Het feit dat ik het bewust ben, zonder mezelf daarbij te veroordelen, zonder het goed te praten. Snap je?

Koen: Dus op het moment dat woede bij jou opkomt, dan kijk je ernaar?
Nathan: Dan kijk ik er al naar: ik ben de woede. Snap je, dat is het verschil.

Net of dat je niet weet, dat je een kind in de kamer hebt zitten en dat het kind heel veel aandacht moet trekken om in de picture te komen. Dat weet je. En nog voordat het kind boos wordt, weet je dat, je leeft met elkaar.

Dus die woede, dat zie je al gebeuren en je kijkt er gewoon naar, weet je wel? Je praat het niet goed en je gaat het niet een hokje plaatsen, maar je neemt er kennis van, je ervaart het zoals het is.

...Het vraagt bewustzijn, verandering vraagt altijd bewustzijn, altijd, anders blijf je in die loop zitten, met jezelf. Dus ook met boosheid is het heel belangrijk dat je durft te zeggen tegen jezelf van: goh, wat ben ik boos en dat je het ook voelt en dat de ander het weet, dat je boos bent, dat je het niet ontkent: ja, dat ben ik niet.

Koen: Maar, ja, vaak zien we dat pas nadat we boos zijn geworden hè? Maar wat ik in mijn eigen leven zie, is dat waar ik vroeger boos werd en achteraf dan mijn excuses voor aanbod, dat het nu kan gebeuren, dat op het moment dat ik boos ben dat ik het zie, hè? En dan is die woede al minder op het moment dat je het bewust wordt, op het moment dat je boos bent, is het al een minder groot probleem.

Nathan: Wie zegt dat boosheid een probleem is?

Ik vind... als een kind niet boos kan worden, heb je kans dat een kind later aan de antidepressiva gaat. En zolang als het boos kan worden, kan het zijn grens aangeven.

En als daar naar geluisterd wordt, ja, of dat het nou boos wordt op z'n broertje of zusje of op pappie en mammië of tegen z'n leraar. Ziekelijke boosheid is iets anders. Maar als een kind gewoon boos wordt, geeft het zijn grens aan en dan kan iedereen het beste ermee doen, ook het kind. Maar als we het gaan beoordelen, veroordelen en het mag niet en het kind denkt bij zichzelf van, ik mag niet boos worden, dan heb je kans dat het later aan de antidepressiva gaat. Ik heb geen oordeel over emoties, geen enkel oordeel, alleen wanneer we er vast in gaan zitten, alleen als we ons eraan gaan hechten, alleen als we daarbij ook niet de liefde leren kennen in ons leven, de goddelijke liefde. Zeg maar, het gewaarzijn, gewaarzijn is altijd liefde.

Koen: Ja, maar daar zeg je wat, hè? Dat je het jezelf toestaat ook om boos te kunnen zijn over iets. We zijn allemaal opgegroeid in een wereld... vooral op basisscholen had je vaak leraressen waar je heel veel dingen niet van mocht. hè? Tenminste, als ik in mijn eigen leven daarnaar kijk, mocht niet dat, je mocht niet zus.

Terwijl bijvoorbeeld jongetjes die hebben het nodig en misschien ook gewoon meisjes, dat weet ik niet: ik ben zelf een jongetje, dus ik spreek vanuit mijn eigen ervaring. Die hebben het nodig om heel veel te bewegen, te rennen, te springen.

Maar op school moeten we allemaal recht zitten en concentreren. Dat is dus eigenlijk heel onnatuurlijk. Nathan: Aan de ene kant wel, aan de andere kant niet. Het is natuurlijk belangrijk als je in een groep les gaat geven, dat je de groep achter je krijgt, omdat het anders heel moeilijk wordt om een groep les te gaan geven. En dan leren we onszelf ook kennen als deel van een groep en ik geloof dat het heel belangrijk is, dat een docent dan eventueel hard kan optreden, in die zin met bepaalde duidelijke aanwijzingen, wat wel en niet mag, niet om je te straffen, dat is een ander verhaal: dat is sadisme, maar meer om te zorgen dat onderwijs kan plaatsvinden en dat je ook leert om in een groep aanwezig te zijn, want daar heb je later heel veel aan.

Koen: Maar is tien minuten, kwartiertje of misschien maximaal een half uurtje per dag bewegen voor kinderen? Dan mocht je het schoolplein op, is dat genoeg voor kinderen? Want als ik naar mijn kinderen kijk, die zijn de hele dag aan het rond vliegen en springen.

Nathan: Ja, nou, ik geloof zonder meer dat kinderen een speciale aandacht verdienen en ook dat je als kind natuurlijk dan nog meer behoefte hebt dan als een ander kind weer, dat er ook naar gekeken kan worden, weet je wel? Maar dat heeft ook weer met onderwijs te maken van, ja, wat wil een kind, wat wil een ouder van een kind? Wil het dat het onderwijs gaat volgen? De Nederlandse taal, Engels, et cetera. En ja, je hebt scholen waar heel veel ruimte is voor een kind. Waar heel veel individueel onderwijs is en bij andere scholen moet je veel meer in een groep passen en je aanpassen. Ja, ik geloof zonder meer dat onderwijs niet makkelijk is en dat er wel degelijk rekening moet worden gehouden met een kind. Maar een kind moet ook leren om in een groep zich aan te passen, dat is zo belangrijk voor later.

Koen: Ja, dat ik inzoom op kinderen en onderwijs is niet voor niks, want je hebt een boek geschreven, dat heet De Boodschap. En ja, dat resoneert bij heel veel spirituele zoekers maar je ziet vaak dat mensen op zoek gaan omdat ze juist met allerlei dingen zitten uit het verleden, dat ze naar een gelukzaligheid willen of zo. Is dan jouw inzicht niet ook iets voor kinderen, dat ze al heel jong leren, dat er zoiets is als bewustzijn en de persoon?

Nathan: Natuurlijk, wat ik eigenlijk zeg is gewoon tijdloos en heeft niets te maken met achtergrond of wat dan ook. En ik zou ook tegen een kind, hetzelfde zeggen wat ik tegen jou zeg. Tuurlijk heeft dit niets te maken met een concept, maar met een feit dat je de persoon bent. Een heel jong kind weet niet beter dan dat het die persoon is. En als het zichzelf gewaar is, weet het ook niet beter dan dat het zichzelf gewaar is. Alleen scheidt het het niet van elkaar. Het is er gewoon. Het gaat niet zichzelf zien als een waarnemer en een persoon, dat is juist heel eng als een kind dat zou hebben. Dus een kind is gewoon volledig het gewaarzijn en volledig de persoon. Er bestaat geen conflict tussen, omdat het nog helemaal niet in het denken zit van keuzes, ten opzichte van zichzelf, in identificatie. Het is er gewoon, bewustzijn is gelijk zijn inhoud. Het hart en het lichaam zijn volstrekt één met elkaar. En heel langzamerhand wordt het kind steeds meer gemanipuleerd door volwassenen, door de opvoeders om naar het hoofd te gaan en vooral daarin te investeren. En de aandacht wordt steeds meer verlegd naar het denken. En op die manier gaat de aandacht steeds meer af van het lichaam. Gewoon voelen wat je voelt, horen wat je hoort, zien wat je ziet, ruiken wat je ruikt, proeven wat je proeft.

Want dat doet een heel jong kind: proeven maar dan is daarbij de waarnemer het waargenomene, snap je? Maar er wordt steeds meer gezegd van wat je wel en niet bent, wat je wel en niet moet doen, en een kind gaat dat onthouden en repeteren in zichzelf. En vooral als het misschien cadeautjes krijgt of straf en voordat je het weet, het is ons allemaal overkomen, zitten we tussen onze oren en dan kijken we naar ons lichaam en zijn we dingen gewaar en dan kunnen we ons wel of niet identificeren met ons denken natuurlijk. Maar eigenlijk is op dat moment het probleem gekomen in ons leven, het innerlijk conflict. Het innerlijk conflict is als, zeg maar, de waarnemer en de persoon niet meer samen door één deur kunnen of willen.

Koen: En dat is vaak omdat we het één of het ander belangrijker vinden dan...?

Nathan: Ja, als de waarnemer zegt van... Je veroordeelt je boosheid en je moet maar in therapie en je gaat jezelf haten, want je was een boeddhist en het ging jaren goed. En nu komt er één of andere idioot binnen die je weet te triggeren. En één keer ga je helemaal door het lint en je bent in één keer je baan kwijt, zeg maar, en je zit vol zelfhaat op dat moment, snap je, heb je een conflict.

En waardoor wordt het conflict veroorzaakt? Door de waarnemer die een oordeel heeft over de persoon.

Koen: Ja, over die haatgevoelens en wat je eigenlijk zegt is, leer vertrouwd te raken met die persoon, bijvoorbeeld door ook vertrouwd te raken met die gevoelens van bijvoorbeeld haat.

Nathan: Ja, en dan zeg ik van, dat kan wel een hele lange weg zijn. Je bent het gewoon, je bent het, je bent het, wat je waarneemt ben je. Alleen zit er beweging in, je hoeft je er niet aan te hechten, snap je? Als je er aan gaat hechten, ja, dan zit er geen beweging in. Hoe kun je dan veranderen? Maar als je van tevoren alleen maar die boosheid wil ervaren om het te veranderen, ontken je eigenlijk je eigen boosheid, je eigen menszijn, want in liefde is er namelijk geen oordeel. Is er keuzeloos gewaarzijn. Als je echt zonder conflict leeft, met jezelf, ja, dan kan je de boosheid ervaren en dan kan je echt wel je daarna naar voelen en misschien zelfs je excuses aanbieden. Dat kan allemaal. Ook dat ben je dan, snap je? Want je bent zowel leraar als leerling. Dus, eigenlijk de waarnemer die zo graag voor de leraar speelt en de leerling, de persoon die zo graag onderdanig, enzomeer. Maar ze zijn één en je bent ze beiden. Dus je kunt leren van jezelf.

Maar dat kan alleen maar als je echt ziet dat die twee een zijn, dat ze hetzelfde zijn, want dan is de leraar nooit meer dan de leerling en is de leerling nooit minder belangrijk dan de leraar, snap je? Je leert juist in liefde, in ruimte, in licht. Duisternis wordt niet verdreven door duisternis, maar door licht daarom zeg ik ook, de waarnemer en het object zijn hetzelfde, om verschillende redenen zijn ze hetzelfde.

Je bent wat je waarneemt, je bent de persoon. Ik ben niet Koen, jij bent niet Nathan, we zijn zelf verantwoordelijk en je bent ook de waarnemer daarvan: je kunt het gewaar zijn. Je kunt de hele dag in gewaarzijn zitten, in bewustzijn zitten, en Koen ervaren in jezelf en alles zien en voelen. En dan 'aum' zeggen en dan denken dat je weet ik veel waar bent. En vervolgens loopt er een hele leuke dame voorbij en je vergeet helemaal dat hele gewaarzijn. Je bent dan op dat moment alleen maar die hormonen en wat dan ook, je vergeet. Dan herinner je je dat opeens weer en heb je kans dat er een zelfoordeel is. Misschien, want je dacht dat je bewustzijn was, een perfecte mediterende... weet ik veel wat. Maar als je dat niet hebt en je bent gewoon volledig de persoon, je bent ook volledig het gewaarzijn, zonder dat er conflict is tussen die twee, zonder identificatie, dat ze gewoon één en hetzelfde zijn.

Mag je voor mijn part de hele dag in bewustzijn zelf verkeren, in stilte verkeren, mag zich alles in vrijheid manifesteren in je. Het zal geen conflict geven. En als je het volgende moment inderdaad dan iets leuks voorbij ziet hobbelen. Of je ruikt opeens een lekker zalig patatje van de buurvrouw, die lekker patat aan het bakken is en je denkt: wauw! Dan zal er geen oordeel zijn.

Koen: Wat moeten we volgens jou dan meer aandacht geven? En ik weet dat deze vraag intrinsiek al niet helemaal klopt met jouw verhaal, maar ik wil hem toch stellen, omdat ik benieuwd ben naar jouw antwoord...

Nathan: Jij bent journalist, je moet hem stellen.
(Wederzijds gelach.)

Koen: ...Wat verdient dan meer aandacht volgens jou, het bewustzijn of toch de persoon?

Nathan: Er zit geen verschil in, want anders zou er weer een waardeoordeel zijn. Er zit geen verschil tussen God en de liefde en het paradijs, en tussen de worm die kruipt in aarde, die tekst staat ook in de Bijbel. Ik ben een worm of je bent een worm en dat wordt dan niet altijd negatief bedoeld.

Je hebt ook te maken met... er is een heel bekende, ik dacht een neuroloog... in ieder geval in Amerika, die had op een gegeven moment een bijna-dood-ervaring en het grappige was dat hij begonnen is met zijn bijna-doodervaring als een worm. Hij wist niet beter dan dat ie een worm was. Hij had echt die ervaring, dus hij had niet het idee van, dat ie mens was of dat ie dood was. Hij dacht echt dat ie een worm was, dus hij zat helemaal in dat bewustzijn. Maar er komt steeds meer in zijn leven en op een gegeven moment begon het steeds meer kleurrijk te worden, en het universum en de liefde en het licht, snap je, dus als je niet als een worm kan zijn, kan je nooit God ontmoeten. En als je niet God kan zijn, kan je ook nooit de worm ontmoeten, want ze behoren elkaar toe. Want de mens heeft licht nodig, weet je wel, en wat is God zonder een mens? Waarom is Jezus nog steeds... zijn leven dan, zijn lijden... waarom is zijn verhaal nog steeds het grootste, het meest vertelde verhaal op aarde? Waarom? Omdat hij zo perfect mens was en zo perfect God, zonder conflict. Hij was zo'n volmaakt mens in zoveel opzichten, maar hij was ook zo volmaakt God, in zijn liefde, in zijn vergeving, in zijn wonderen.

Koen: Maar jij noemt jezelf niet christen?

Nathan: Absoluut niet, nee.

Koen: En toch spreek je met zoveel liefde over die Jezus?

Nathan: Ja, absoluut.

Koen: En waarom noem je jezelf dan geen christen?

Nathan: Ja, heel vroeger in het verleden, zei iemand dat ook eens, toen zei ik van: nee, ik geloof ook in Boeddha. Ik spreek ook met liefde over Boeddha absoluut, ook over Krishnamurti, maar ik noem mezelf geen boeddhist.

Koen: En wat is het probleem op het moment dat je jezelf identificeert met een religie, dat je zegt: ik ben boeddhist of ik ben christen. Wat gebeurt er dan?

Nathan: Een beperking. je beperkt jezelf. Dan trap je jezelf in een conditionering.

Koen: En dan maak je eigenlijk de persoon belangrijker dan het gewaarzijn van die persoon?

Nathan: Nou, zo zou je het kunnen zeggen, ja.

Koen: Dank je wel, Nathan.

Nathan: Jij ook bedankt, Koen. Dank je.

Achtergrond

Nathan Rozenhart*

Hij werd geboren te Amsterdam in 1958, maakte deel uit van een gezin met vier meisjes. Toen hij acht jaar oud was, verhuisde het gezin naar Haarlem.

Hij maakte niet zijn middelbare school af maar deed wel altijd moeite om zich verder te ontwikkelen.

Deed diverse alternatieve opleidingen, waaronder: Facilitatortraining (2000). Stresscounseling (2008). Certified Practitioner of NLP (2011). Practitioner of Hypnotherapy (2011). Mindfulness (2011). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (2013). Boeddhisme (2021).

Ook schreef en schrijft hij voor diverse tijdschriften. Samen met Chandra, met wie hij trouwde in 2000, bezocht hij Israël en India.

Met Chandra (die docent is) gaf (geeft) hij bijeenkomsten, lezingen en workshops. En met haar richtte hij in augustus 2023 een stichting op: Stichting Ahawah.

(*Aka Wennegers.)

