

**WAAROM
PROBEREN WE ONS DENKEN
TE BEHEERSEN?**



NATHAN ROZENHART

Trefwoorden: Denken / Meditatie / Verlichting

Afbeelding: Pixabay.com

© 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.

***Zelfkennis is direct, radicaal en transformerend.
En het is niet afhankelijk.
Toch dienen we uit te kijken met het zoeken van verstrooiing:
daarom wordt hier ook gesproken over Naga Meditatie.***

Voorwoord:

Hoe uniek is jouw verlichting?

Je kunt nieuwe schoenen kopen maar als er een steentje in je schoen zit loop je niet best.

Je kunt een prachtig bankstel aanschaffen voor in je prachtige huiskamer maar als er een drol van je hond in de huiskamer ligt, zit je daar toch niet zo lekker.

...

Je kunt beweren liefde te zijn of bewustzijn of.. Maar als je op de vlucht bent voor je denken of beweert de waarnemer ervan te zijn, zul je niet echt vrij zijn.

Want zolang er sprake zal zijn van ik-en-denken vormt dat het grootste struikelblok in je leven als gelukkig mens.

Liefde of bewustzijn is namelijk niet het probleem maar dat we beweren de waarnemer te zijn van ons eigen persoon.

Je zit (bijvoorbeeld) in een leegte ruimte, verder zit daar niemand. Wie is deze persoon dan, je buurman, je vader, Nathan of simpelweg jij? Kun je dat direct zien? Maar daarbij ben je ook voor de volle 100% de waarnemer, het zogenaamde ik.

De waarheid hiervan dient rechtstreeks volledig gezien te worden, zonder enige twijfel. Dan zullen ze tegen elkaar wegvallen; de waarnemer en het denken. Dan zal er sprake zijn van een ongeconditioneerde geest, het denken niet langer beperkt. Als zogenaamde waarnemer beperken we ons eigen denken. En het proberen te beheersen van je denken is flauwekul, want wie beheerst wie?

Wees gerust de liefde of bewustzijn zelf maar het kan zijn dat je jezelf daarmee in de maling neemt. Je kunt beweren de beste schoenen op aarde te hebben maar een steentje eruit halen is van groot belang. Daarin ligt de psychologische revolutie, niet dat je ervaren hebt liefde te zijn maar dat er een einde dient te komen aan het conflict van de waarnemer en het denken. *Volgens mij kun je nog beter op blote voeten lopen dan blijven lopen met een steentje in je schoen!*

Inleiding:

Je zit alleen in een kamer:

Je bent voor de volle honderd procent de persoon.

En je bent voor de volle honderd procent de waarnemer van deze persoon.

Er zijn geen accenten.

Hierdoor is er ook geen innerlijk conflict.

Vervolgens voel je wat je voelt, hoor je wat je hoort, zie je wat je ziet, ruik je wat je ruikt en proef je wat je proeft. Er is geen verzet of veroordeling naar het lichaam.

Als kind lag je aandacht niet op het denken, dat kwam later.

Innerlijk waren we nog heel en een met het lichaam.

In dit alles ligt je transformatie.

Kun je dit in alle oprechtheid onderzoeken in de praktijk voor jezelf?

Het is geen filosofie, theorie maar net als een doosje met lucifers, brandt de lucifer pas bij het afstrijken, nietwaar?

Je hebt namelijk helemaal niets aan een doosje met lucifers als een bepaalde filosofie of theorie.

Verlichting is innerlijk en fysiologisch:

Je bent de persoon (jijzelf dus) die je waarneemt.

Je bent de waarnemer van de persoon.

Je bent dus het object en dat wat het object waarneemt.

Als je hieraan twijfelt is er sprake van een conflict, tussen de waarnemer en het waargenomene, nietwaar? Dit conflict is innerlijk.

En als je werkelijk innerlijk rust zoekt, ga je nog een stapje verder:

Je geeft je dagelijks (24/7) over aan je zintuigen: voelen wat je voelt, horen wat je hoort, zien wat je ziet, ruiken wat je ruikt en proeven wat je proeft. Daarbij is dan de waarnemer het waargenomene.

Dat noem ik de staat van Nibbana (het uitwaaien/uitblussen van het zelf). De kaars (het zelf) dooft.

Er is natuurlijk nog sprake van bewustzijn, maar dit bewustzijn zoekt niet langer zichzelf. De geest jaagt niet langer zijn eigen staart achterna: wat het niet heeft en wil hebben, wat het wel heeft en niet wil hebben. En omdat we onze wensen vaak niet in vervulling zien gaan, is er teleurstelling: innerlijke pijn. Deze geest bestaat omdat we blijven denken over ons denken! Maar op die manier zwijgt de geest niet!

Als je je eigen persoon waarneemt, weet dan dat je deze persoon voor de volle 100% bent.

Maar je bent ook dat wat we de waarnemer van deze persoon noemen, ook dat ben je voor de volle 100%. Als je dat echt begrepen hebt, direct en geheel helder, zal de volgende stap je terug laten keren naar het moment, dat je je eigen handen nog bewonderde, zoals bij een baby het geval is. Hart en lichaam zijn bij een heel jong kind nog een, daarin heeft een ego nog geen ruimte gekregen!

Zitten als een Boeddha onder een boom aan een prachtige rivier. Terwijl het weer heel zacht is en er vogels rondvliegen en zingen! Je voelt het fijne verse gras onder je. Je bent wat je hoort, ziet,.. En niet langer 'horende doof en ziende blind,' zoals Christus sprak.

Met andere woorden: we onderschatten het lichaam. Het is juist de rots (in de branding voor onze geest), de grot (waarin we beschutting kunnen ervaren bij bliksem, regen en storm) en de Boeddha. Of zoals anderen zeggen: de Tempel Gods.

Door ons denken kunnen we in werkelijkheid nimmer echt het denken beheersen, want dat is in werkelijkheid alleen maar olie op het vuur. Zoals de wetenschap helemaal geen vrede in de wereld weten heeft te bewerkstelligen, ondanks alle onderzoek en uitvindingen.

De meeste problemen zijn juist het gevolg van ons denken. Toch zijn we denkende wezens. Maar als jong kind waren we ook ervarende wezens. De regen kon je nog echt ervaren als onderdeel van jezelf. Een jong kind ervaart en een volwassene spreekt over zijn of haar ervaringen: ik en de wereld.

Toen we ouder werden, verlegde we onze aandacht onbewust steeds meer naar onze geest, het denken. Uiteindelijk werd daar het ego geboren met onze naam erop geschreven, nietwaar?

Nu, roep ik mensen op om de aandacht te verleggen van de geest naar het lichaam. Dat is alles! :)

Transformatie van het denken:

Hoe komt het toch dat we onszelf oordelen en wie of wat doet dat dan? Je ziet het misschien niet direct aan andere mensen maar iedereen lijkt het te doen.

We lijken wel ernstig met onszelf in conflict, nietwaar?

Waarom zijn we zo boos op onszelf?

Natuurlijk weten we dit goed te verbergen voor anderen, zoals onze werkgever en/of partner.

Goed...

Nu zit je alleen, en je bent op dat moment de enige persoon in een bepaalde ruimte.

Ben je deze persoon voor de volle honderd procent?

De persoon, is het object voor de waarnemer, nietwaar?

Ben je ook voor de volle honderd procent de waarnemer?

Hoe kan het denken met zichzelf ruzie maken, als je echt begrijpt dat je de persoon bent en echt de waarnemer?

Misschien helpt dit plaatje:

Je hebt twee ezels, die verbonden zijn met een lang touw, als het touw lang uitgerekt is, staan ze tegenover elkaar, mogelijk aan hetzelfde touw te trekken. Maar laat je deze twee ezels met touw direct naast elkaar staan, zullen ze dat niet meer doen, dat getrek, en gewoon met elkaar daar staan grazen! :)

De transformatie van ons denken beëindigt het innerlijk conflict.

Ik ben, houdt dan in: niet-twee.

Dat is innerlijk.

De transformatie van het denken is een psychologische revolutie.

Twijfel aan dat jij de persoon bent en de waarnemer staat zo'n innerlijke transformatie in de weg.

Natuurlijk dien je dit direct te zien, direct te begrijpen.

Wees een licht voor jezelf. :)

Transformatie van het denken (2):

Hoe komen we tot een ongeconditioneerde geest?

Niet door te zeggen dat je het denken niet bent.

Of door te beweren dat je bewustzijn bent.

Of door te zeggen dat je liefde bent.

Of door te zeggen dat je niets bent, waar alles zich in manifesteert, dus ook het denken.

....

Er vindt namelijk geen transformatie plaats door iets te beweren en/of te geloven! Zelfs een bepaalde ervaring is niet genoeg!

Het denken en de waarnemer van het denken bepalen je conditionering.

Waar een waarnemer is, is er ook sprake van een object.

Niet door te vluchten voor het denken of het proberen te beheersen vindt de transformatie plaats.

Juist door direct te zien dat je het denken bent maar daarnaast ook voor de volle 100% de waarnemer van het denken, zal er sprake kunnen zijn van een innerlijke transformatie. De waarnemer en het denken zijn namelijk niet verschillend, dat is het 'geheim'. Maar zolang als je bang bent voor je eigen denken en/of het probeert te beheersen, versterk je alleen maar het probleem: ik en het denken.

Keuzeloos gewaarzijn ofwel ongeconditioneerd bewustzijn, is niet iets wat je apart van je denken kunt bezitten.

Het denken wordt niet overwonnen door een of andere waarnemer. Maar door direct te zien en daardoor radicaal te begrijpen dat ze in werkelijkheid niet verschillend zijn. De waarnemer en het denken zal dan ruimte maken voor een ongeconditioneerde geest. Deze geest valt niet te plaatsen, noch als object of als bepaalde waarnemer.

Bestaat dat: ik en mijn denken?:

Wie is dat 'ik' dan?

We zijn zowel het ik als het denken. Als je dat volledig begrijpt, direct ziet, dan valt de innerlijke gespletenheid weg. Is er dan nog ruimte voor een innerlijk conflict? Veel mensen maken ruzie met zichzelf.

Innerlijke vrede overstijgt de waarnemer en het object!

Keuzeloos gewaarzijn heeft geen centrum: ik en het denken. Begrijp dat het 'ik' even waanzinnig is als het denken. ;)

Het ik dat het denken probeert te beheersen is er gelijk aan. Dus wie beheerst dan wie?

Verlossing, bevrijding, transformatie, psychologische revolutie,... houdt in dat er geen oordeel bestaat over de waarnemer en de persoon die wordt waargenomen. Je bent de persoon en de waarnemer. Keuzeloos gewaarzijn omvat op een natuurlijke manier alles. Maar beweren dat je een waarnemer bent en dat het denken wordt waargenomen door jou, versterkt het conflict, houdt het innerlijk conflict in leven.

Beweren dat je wel de persoon bent, maar niet de waarnemer ervan of net andersom, helpt ook niet echt.

Als je niet bereid bent te twijfelen aan jezelf, zul je geen direct inzicht kunnen hebben in dit alles. Bij zelfonderzoek hoort ook twijfel, op zijn tijd wel te verstaan.

Wees een licht voor jezelf.

Bestaat er een weg uit het denken?:

Is het leven niet de leerschool van alle levende wezens?

Maar... de grootste klacht komt over ons/het denken! Heel veel mensen beschouwen het denken als het/ons probleem.

Niet het leven als struikelblok of zoiets maar het denken als demon, en dergelijke!

Je ziet dat veel mensen worstelen met hun denken. Haast pijnlijk om te zien.

Dan hebben ze alles (genoeg eten, drinken, woning, kleding, vertier,...) of weinig maar wat hun leven echt kenmerkt is het gedenk!

Ziek van hun eigen denken beginnen ze dan vaak aan een bepaalde kruistocht. Trekken langs vrienden, familie, burens,... Er is ruzie, verdriet, plezier,... Hun doel lijkt wel de vernietiging van het denken.

Kun je je eigen denken beheersen?

Door de aandacht te verleggen naar je lichaam (zintuiglijk gewaarzijn), zal het denken wat rustiger worden op dat moment. Maar je wil het liefst je eigen denken op stop zetten, nietwaar?

De vraag is: 'Wie' wil dat?

'Wie' probeert het denken te beheersen?

Als je direct en volledig begrijpt dat je het denken bent en volledig voor de volle 100% de/het 'wie'. Dan kan er een innerlijke transformatie plaatshebben! Kan het conflict eindigen, tussen het denken en 'wie'.

Non-Dualiteit:

Shankara: 'Een kruik is niets anders dan klei. Het is naar zijn wezen klei. De vorm van de kruik heeft geen onafhankelijk bestaan. Wat is dan de kruik? Slechts een verzonnen naam.'

Sri Ramakrishna: 'Alle problemen komen tot een einde wanneer het ego sterft.'

Nisargadatta: 'Weten dat je een gevangene van je geest bent, is het begin van wijsheid.'

...

Het idee, concept,... als probleem. Maar we zijn vol van gedachten, nietwaar? We geven nooit eens alle gedachten op. We hangen gewoon concepten aan. En denken over onze gedachten.

Maar als de geest het probleem is?, het idee van wat we zijn of niet zijn. Hoe kunnen we onze geest beëindigen met onze geest te blijven voeden met ideeën?

Als je twee broodjes gezond hebt liggen voor je in een winkel voor zelfbediening. Het ene broodje ziet er niet echt gezond meer uit, te oud, de blaadjes verwelkt! En het andere broodje ziet er nog behoorlijk vers uit, welke koop je dan?

Wat er gebeurt is dat onze aandacht dan blijft op het verse broodje, nietwaar? De aandacht op het andere broodje verzwakt direct!

Als de geest het probleem is, waarom blijven we dan daar met onze aandacht zitten?

Wat gebeurt er bij een lange wandeling in de natuur?: dan raak je leeg aan jezelf en vol van de natuur. Gaat vanzelf. De geest lijkt op te bestaan en je lichaam neemt spontaan alles over, alle zintuigen gaan als een volmaakte lotus open!

Het lichaam de Boeddha.

De rots in de branding van onze onrustige geest.

Kun je de geest overwinnen vanuit het denken of gewoon simpelweg je aandacht te verleggen, naar het lichaam hier en nu?

Het lichaam kent geen dualiteit.

Zoals een jong kind in de regen geen dualiteit ervaart bij het spelen!

Het klopt dat we denkende wezens zijn maar niemand heeft gezegd, dat het denken ons leven moet beheersen en tiranniseren.

Non-dualiteit is geen uitvinding van de geest maar wordt spontaan ervaren bij de afwezigheid van ons ego. Zoals een spiegel met een dikke laag stof, eronder nog steeds een perfecte spiegel is. Zoals stilte ook in werkelijkheid ons niet ontnomen kan worden! ;)

...

Nibbana:

Is het Pali woord voor 'uitdoving'. Het uitgaan van de vlam: anatman. Niet-zelf.

Bestaat er wel een echt ik of ego? Of is het slechts een bundeling van gedachten?

Als we onszelf herinneren, wat herinneren we dan exact?

Kun je jezelf nog herinneren wie je was als kind in de eerste klas van de lagere school? Of is er inmiddels zoveel water door de zee gegaan, dat je volledig iemand anders thans bent.

Waar zit dat ik met een bepaalde naam?

Als iemand bijvoorbeeld eerst hetero was en nu gay, kan hij of zij zich dan nog wel voelen zoals heel vroeger? Misschien ben je wel veel ouder en inmiddels dikker en ook zo niet meer echt herkenbaar!

Wat is de kern van wie we werkelijk zijn en draagt het een naam?

Als ik de persoon ('Nathan') volledig ben maar ook de waarnemer van de(ze) persoon volledig ben, kan er dan nog wel echt gesproken worden van een ik? Als ik de schilder ben maar ook het doek, wat ben ik dan nog?

Als ik beweer de schilder te zijn en niet het doek, ben ik de schilder, nietwaar?

Ook als ik beweer het doek te zijn, ben ik iets.

Sommige mensen gaan prat op het geloof in een waarnemer. 'Ik ben slechts de waarnemer.'

Het niets waar alles zich in manifesteert?

Volgens mij is er dan nog altijd sprake van een tegenstelling: de waarnemer en het waargenomene.

Maar als je beslist voor de volle 100% de persoon bent maar daarbij ook voor de volle 100% de waarnemer, waar zit dan nog de splitsing in jezelf?

Als we bewustzijn zelf zijn en alles verder een illusie, zoals Een cursus in wonderen zegt: dat alleen liefde werkelijk is en de rest niet, waarom zijn we dan wel in staat te getuigen van de wereld die we waarnemen?

Is de persoon een ongenode gast in het 'hemels vertrek'? Maar als ik de persoon ben en tevens liefde zelf, waar is dan nog echt het verschil? En kunnen we mogelijk op die manier spreken van nibbana, het ik of ego is uitgedoofd.

Zelfonderzoek:

Wanneer ken je jezelf?

Volgens mij behoor je je beste inzichten en gevoelens te leven. Oprecht het pad te gaan met jezelf.

Maar... is dat de zelfkennis? Of het mager alternatief?

Als je door zelftwijfel weet door te dringen door alle mist van onwetendheid en vooroordeel, zie je pas echt wat voor je ligt, wat je bent.

Zo zou je direct kunnen begrijpen, dat de waarnemer en de persoon niet-twee zijn.

Is de waarnemer verschillend van de persoon? Want wie neemt wie waar?

Keuzeloos gewaarzijn, is in mijn ogen geen verwijzing naar een waarnemer of een persoon, object.

In keuzeloos gewaarzijn is er geen conflict. Bij een waarnemer en een object ligt het conflict voor de hand.

Bewustzijn:

Dan heb ik het niet over een waarnemer, want dan heb je het ook over een object. Maar ik heb het over keuzeloos gewaarzijn, waar er niet langer sprake is van een bepaalde waarnemer en het object.

We leven in conflict omdat we onszelf waarnemen, als object. Maar als er enkel sprake is van bewustzijn, zijn we waarlijk innerlijk vrij en gelukkig, als mens.

Het is een klein verschil, maar een echte aardverschuiving wanneer de waarnemer en het object tegen elkaar wegvallen.

In keuzeloos gewaarzijn is er niemand en dat is genoeg!

Ben ik tegen het denken?:

Het denken is een probleem als er een ik aanwezig is tegenover het denken, een zogenaamde waarnemer.

Denken is een (on)bewust proces. Volkomen onbelangrijk. Als je wilt weten hoe laat het is, zoek je naar een klok, dat doet het denken, nietwaar? Ook de tijd aflezen! Het gaat dan niet om het denken maar om de tijd, lijkt me.

Ik zie ook niet alles van mijn neus maar deze doet wel zijn werk.

In India wordt het denken als een zintuig beschouwd, het zesde.

Onze geest dient vrij te zijn, ongeconditioneerd maar als er nog sprake is van een ik tegenover het denken, is het denken beslist niet vrij.

Mijn advies in het kort bij verlichting:

Je bent de persoon die je waarneemt.

En je bent de waarnemer van de persoon.

Allebei voor de volle 100%.

Op die manier beëindig je je innerlijk conflict.

Verder... is het van groot belang je aandacht te verleggen van je denken naar je lichaam. Als klein kind begonnen we namelijk onze aandacht te verleggen naar het denken en groeide een ego.

Lichamelijk zijn:

Naga Meditatie 24/7

Vroeger beoefende ik naast NM ook weleens het observeren van jezelf: kijken naar gedachten, gevoelens en lichaam.

Maar toen begreep ik op een dag, dat ik daarmee eigenlijk NM te kort deed. Bij NM ga je direct naar het lichaam (sla je je gedachten en gevoelens over).

Ga gewoon direct naar je zintuigen, laat daarbij de waarnemer het waargenomene zijn! Voel wat je voelt, hoor wat je hoort, zie wat je ziet,...

Doe dit steeds wanneer je bewust wordt van zintuiglijk gewaarzijn! 24/7.

Dit is de radicale weg naar binnen.

Wat je bij Naga Meditatie direct allemaal kunt overslaan

a) Je hoeft je niet te concentreren op je ademhaling, ook niet op een uiterlijke mandala, etc..

b) Je hoeft geen bepaald patroon te volgen, zoals: van kruin naar tenen. Je onderkent slechts wat nu spontaan als eerste bij je binnenkomt.

c) Je hoeft niet je gedachten en/of gevoelens te observeren. Je beoefend geen andere meditatietechnieken naast NM.

d) Je hoeft geen bepaalde houding aan te nemen, zoals kaarsrecht zitten. Overal en altijd is er ruimte voor NM.

e) Je hoeft je niet eerst geheel te ontspannen. Onderken simpelweg alles, ook de spanning van het lichaam. Maar ontspannen kan altijd.

f) Je hoeft geen bepaalde ervaring te zoeken en/of vast te houden. De ervaring is reeds het geval, onderken slechts de zintuiglijke ervaring: ervaar.

Het ontstaan van Naga Meditatie: de ontstaansgeschiedenis!

De eerste periode was 2017 - 2021: NM vooral als hulpmiddel!

Toen ontwikkelde NM zich verder en in de lente van 2023 werd het een Pad!... (Voorafgaande aan de transformatie van de waarnemer en de persoon. Deze transformatie vond onafhankelijk plaats. De boodschap hiervan plus NM noem ik: *Naga Dharma*.)

Betekenis van 'Naga'

Als je een vlinder wilt zijn, behoor je eerst als een rups rond te kruipen. Als je een draak wilt zijn, behoor je eerst als een slang door het stof te gaan.

Het begrip 'naga' (Sanskriet voor slang/draak) is ook een verwijzing naar de Boeddha. ('De term nāga of mahānāga ('grote draak') wordt vaak ook gebruikt als een synoniem voor de Boeddha of voor een wijze (verlichte) die niet langer gevangen zit in het rad van geboorte en dood.' – Bron: Lexicon Boeddhisme, uitgever Asoka.)

Contact en info:

Zelfkennis.blog

Nathan.contact

Opleiding

Ik heb door de jaren heen altijd grote interesse getoond in zoekers en hun spirituele bewegingen. Ook schreef ik voor diverse tijdschriften, waaronder: *Religie & Mystiek* en *Spiegelbeeld*.

Samen met Chandra bezocht ik **India** en **Israël**.

Verder deed ik diverse alternatieve opleidingen, zoals:

Facilitatortraining (2000) via Stichting voor Attitudinal

Healing. *Stresscounseling* (2008) via het instituut Civas. Certified

Practitioner of NLP (2011) bij NLP-AC. *Practitioner of*

Hypnotherapy (2011) bij NLP-AC. *Mindfulness* (2011) via het instituut

Evelp. *Mindfulness based cognitive therapy* (2013) via het instituut

Civas. *Boeddhisme* (2021) via NTI.

...



