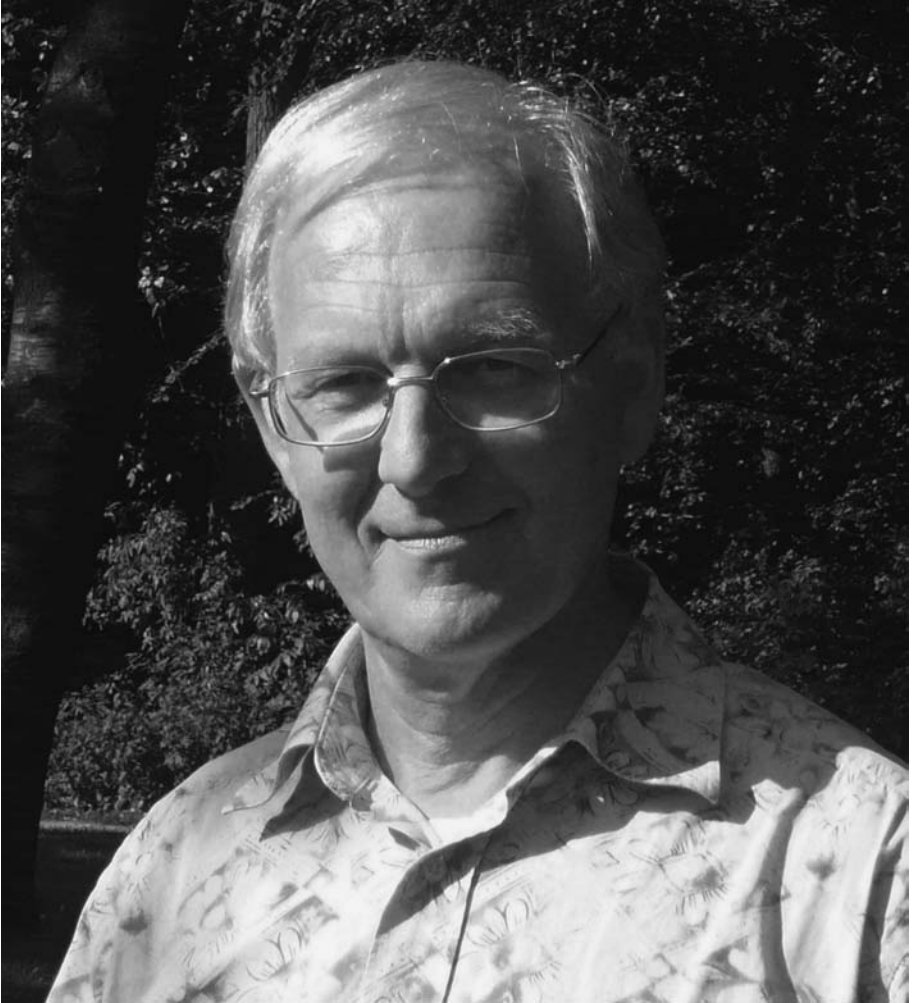


SATSANG

September 2008



Douwe Tiemersma

Satsang

Hoe zit het met jezelf?

Geredigeerde teksten van satsangs door Douwe Tiemersma

De directe weg van het scherpe en doorleefde inzicht naar
Openheid zonder grenzen, in de traditie van
Shri Nisargadatta Maharaj

VERZAMELD DOOR VICTOR HOOFTMAN

EINDREDACTIE PIA DE BLOK

UITGEVERIJ ADVAITA



© Douwe Tiemersma 2013
Alle rechten voorbehouden
www.advaitacentrum.nl
Eerste druk: 2013

Foto's: Pia de Blok
Portret omslag: Douwe Tiemersma, 2010
Boekverzorging: Het vlakke land
Gezet in Myriad, Stempel Garamond en StempelGaramondSouthAsia

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of
openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie,
microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande toestemming van Uitgeverij Advaita.

ISBN 978 90 77194 10 2 | NUR 739

Satsang wil zeggen: bijeenzijn in openheid. De gesprekken zijn gericht op de bewustwording van je meest eigen sfeer, je ware aard. Dat is de sfeer van volledige ontspanning en volkomen helderheid: de openheid zonder scheidingen, de afwezigheid van tweeheid (a-dvaita). Het uitgangspunt van de gesprekken is je actuele eigen situatie. De bewustwording vindt plaats door terug te gaan naar je eigen ervaring, de ervaring van je eigen situatie.

—*Douwe Tiemersma*

Inhoud

1. Inleiding	11
2. Reactie van Shri Nisargadatta Maharaj op een brief van Douwe Tiemersma	12
3. Het belang van de leraar – 24 januari 1980	13
4. De directe weg – 3 september 1980	16
5. Het proces van inkeer in jezelf – 4 maart 1981	19
6. De identificatie met het lichaam – 8 april 1981	22
7. De kunst van het luisteren – 5 november 1995	25
8. Bewustzijn zonder ‘ik’ oefenen – 5 oktober 1996	28
9. Over de hoogste notie, het verlangen en de toewijding – 9 december 1998	31
10. De negatieve en de positieve weg – 3 november 1999	35
11. Twijfels komen alleen bij een ego op – 2000	38
12. We vieren de vrijheid – 9 juni 2001	40
13. Vrij worden is niets anders dan loslaten – 9 juni 2001	45
14. Het eerste en het belangrijkste – 9 juni 2001	52
15. Seksueel verlangen en verlichting – 20 februari 2002	57
16. Wat gebeurt er op de grens? – 22 mei 2002	60
17. Foto Douwe Tiemersma tijdens een satsang – 14 november 2012	69
18. Wat heb ik ermee te maken? – 22 mei 2002	70
19. Absolute vrijheid – 14 juni 2002	78
20. Openen van de aandacht en het zien – 14 juni 2002	83
21. Stilte – 1 februari 2003	91
22. Over beweging en stilte – 2 februari 2003	93
23. Loslaten – 12 maart 2003	102
24. De stiele van het weerspiegelen – 5 april 2003	104
25. Continue zelfmeditatie – 1 juli 2003	117
26. De afschrikwekkende leegte – 3 september 2003	124
27. Wakker zijn op het subtiele niveau – 3 maart 2004	126
28. Foto van Douwe Tiemersma op de Hoorneboeg – 2005	134
29. Subtiele spanning en ontspanning – 3 april 2004	135
30. Sprakeloosheid – 8 januari 2005	144
31. Vreugde – 17 oktober 2004	153
32. Het lichaam is onbegrensd – 10 november 2004	158
33. De basale eenheid in iedere situatie – 6 februari 2005	160

34. Over weerstand en de wereld – 10 juni 2005	162
35. Het oplossen en subtiele weerstanden – 13 juni 2005	166
36. Het vrijkomen van een specifiek perspectief – 21 oktober 2005	173
37. Standpunten – 7 december 2005	175
38. Bewust-zijn, vreugde-zijn – 28 augustus 2005	183
39. Zelf-zijn ervaren – 19 september 2006	190
40. Dronkenschap en Nuchterheid – 7 oktober 2006	192
41. Lichtmeditatie – 12 december 2006	201
42. Het oneindige verlangen – 17 januari 2007	204
43. Anandameditatie; hoe kun je geluk en vreugde in jezelf vinden? – 29 januari 2007	218
44. De universele opening van de eigen sfeer – 19 september 2007	221
45. Non-dualiteit van de ervaring – 14 mei 2008	223
46. Het ego-mechanisme en de bevrijding – 28 mei 2008	236
47. Stille nacht – 11 juni 2008	239
48. De onnoembare stilte – 3 september 2008	240
49. De oceaan en de golven – 19 november 2008	242
50. Het conflict universele uitbreiding en vasthouden – 6 maart 2009	244
51. Gevoelsmatige energieën als hulp bij de bevrijding – 27 mei 2009	246
52. Je bent alles en toch is er vrijheid, omdat alles is losgelaten – 30 augustus 2009	250
53. De relatie tussen leraar en leerling – mei 2009	252
54. Verruiming, zorgen en onverschilligheid – 30 augustus 2009	256
55. Het hele bestaan – 9 november 2009	262
56. Foto van Douwe Tiemersma op de Hoorneboeg – maart 2010	264
57. De wortel van alle problemen – 18 november 2009	265
58. In de acceptatie van het niet-weten ligt de bevrijding – 7 februari 2010	268
59. Lente-ervaring – 17 maart 2010	271
60. Zelfmeditatie, reflexieve helderheid – 12 mei 2010	278
61. Bewustwording van je bewust-zijn – 13 juni 2010	286
62. Werkelijke openheid – 30 juni 2010	290
63. Het is zoals het is; zelf ben je jezelf – 8 september 2010	293
64. Over begrijpen en zijn – 26 september 2010	296
65. Niet-kennen; wat gebeurt er als de objecten wegvallen?	297
66. De tijd – 15 december 2010	300
67. Loslaten van je laatste standpunt – 12 januari 2011	302
68. Zelfstandigheid – 30 maart 2011	304
69. De eerste stap – 18 juni 2011	313
70. Een totaal andersoortige werkelijkheid – 7 september 2011	315
71. De concreetheid van de zijnservaring ‘Jij bent Dat’ – 21 september 2011	317
72. Wat doe ik hier nog? – 28 september 2011	321
73. De diepte van het zelf-zijn in de ander – 9 oktober 2011	323
74. Advaita als directe weg – 9 oktober 2011	326
75. Subject is geen object – 26 oktober 2011	328

76. Advaita is niets voor spirituele mensen – 7 december 2011	331
77. Alleen je eigen zijn-bewustzijn-gelukzalig zijn blijft over – 1 juni 2012	333
78. Wegen naar het standpunt van inzicht – 5 juni 2012	335
79. Inzicht alleen op het niveau van bewustzijn is nog geen realisatie – 6 juni 2012	337
80. De continue spontane zelfmeditatie – 3 oktober 2012	339

Inleiding

Verantwoording

Douwe Tiemersma heeft, na zijn ingrijpende ontmoeting met Shri Nisargadatta Maharaj, van 1980 tot eind 2012 als advaitaleraar vele satsangs gegeven. Elke week in Gouda. Vaak in de kapel op Schiermonnikoog of op de ‘Hoorneboeg’ in Hilversum. Ook op andere locaties verspreid over Nederland en België.

De satsangs bestonden uit een inleidende meditatie, gevolgd door de mogelijkheid vragen te stellen. Antwoorden waren altijd gericht op de eigen ervaring en op de eigen situatie. Van deze satsangs zijn audio- en soms beeldopnamen gemaakt.

Victor Hooftman vatte eind november 2012 in een gesprek met Douwe het idee op om een deel van deze satsangs te bundelen in een boek.

Alle teksten zijn door Douwe zelf geredigeerd en door Victor verzameld.

Douwe heeft aan Pia de Blok gevraagd de eindredactie te doen en aan Henk Stam de tekstcorrectie te verzorgen.

Douwe Tiemersma is op 3 januari 2013 in Gouda overleden.

Het Bestuur van de Stichting Openheid

December 2013

*Reactie van Shri Nisargadatta Maharaj
op een brief van Douwe Tiemersma*

Douwe Tiemersma is tweemaal bij Shri Nisargadatta Maharaj, zijn leraar, in India geweest. Na zijn laatste ontmoeting schreef hij hem een brief. Daarop kreeg Douwe een reactie terug van diens vertaler: ‘Shri Maharaj was zeer overweldigd door je brief en de inhoud daarvan. Hij zei: “Maar heel weinig mensen hebben begrepen en verwerkt waarover ik steeds heb gesproken. En alleen die mensen kunnen zulke diepgaande brieven schrijven, die hoewel kort, vol inhoud zijn.” En alle uren die ochtend heeft hij gesproken naar aanleiding van je brief. Steeds weer en weer. Hij verwees ernaar en sprak erover’.

S. K. Mullarpattan (hoofdvertaler van Nisargadatta)

Zie voor de originele brief www.advaitacentrum.nl/nl/achtergrond/douwe-tiemersma

Het belang van de leraar

Rotterdam, 24 januari 1980

Douwe Tiemersma: Als je wat langer met spiritualiteit bezig bent, komt er meestal een periode waarin je veel lezingen bijwoont en waarin je veel leraren achteraloopt. Bij de meeste leraren waardeert je wel bepaalde dingen, maar blijf je op een afstand staan. Je komt door welke oorzaak dan ook bij hen niet veel verder.

Op een gegeven ogenblik moet je echter bij iemand beslissen: bij hem of haar wil ik blijven; ik voel dat hij mij werkelijk kan helpen. Bij grote eerlijkheid tegenover jezelf en in vertrouwen in de ander moet je al je begrippen loslaten, al je ideeën over wat goed en wat slecht is, over wat hij zegt of doet. Je moet dan niet denken 'dit is leerzaam' of 'dat slaat op mij'. Bij het luisteren ga je heel gemakkelijk denken, oordelen 'dit is niet helemaal juist' en vragen 'hoe zou hij dat bedoelen?' Nee, je moet er met een open geest gaan zitten en zeggen: 'Wat er gebeurt, gebeurt er; ik laat alles op mij afkomen. Geen verdedigingsmechanismen meer. Wat ervan komt, komt er. Ik voel dat de ander aan de andere kant staat en door wat hij dan nog in de wereld te zeggen heeft kan ik geholpen worden.' Door je helemaal open te stellen voor een authentieke leraar, kan er iets wezenlijks gebeuren.

Dit veronderstelt wel dat je heel goed ziet waar de moeilijkheid zit: wat de kern is van je persoonlijkheid, het ik-gevoel. Alles wat je doet en waarneemt heeft een vorm, maar er zit ook het 'ik' in. Dit is het aspect van het er belang bij hebben, van het vasthouden. Dit moet je heel duidelijk gaan zien, op een afstandje van jezelf; de verwevenheid van alles wat je waarneemt, denkt, voelt en doet met het ik. Zie het eigen persooontje als een bolletje voor je. Je zit er nog aan vast, aan de persoonlijke wereld, totdat je alles voelt verdwijnen. Dan lost het beperkte ik zich op.

Het verwonderlijke is dat de hele wereld met inbegrip van het lichaam toch nog doordraait. Je staat er verbaasd van te kijken. Van tevoren heb je, hoe dan ook, een idee over wat verlichting zou moeten zijn. Er zijn prachtige verhalen over. Heel verheven ervaringen zouden erbij optreden. Maar nee, dat is het niet. Alleen verdwijnt je diepe verwevenheid met alles wat je denkt en doet, met de beperkte persoonlijke wereld.

Je ziet dat de oude toestand lijden betekent. Je ziet dat er eerst in alles een basale angst zat. In het gewone leven is dat niet altijd even duidelijk. Het leven kan prettig zijn. Maar toch zit er een stuk onvrede in en dat blijkt ook wel. Na een prettige periode komt het lijden des te sterker naar voren en wanneer je goed kijkt, zit die onvrede ook in de prettige periodes. Het is een altijd aanwezige ondertoon; het vastzitten, het niet los kunnen laten, niet volledig vrij zijn, altijd beperking, het samentrekken. Het kan heel subtiel, maar ook grof zijn; de spanning in de spieren, blokkades in de energiestroming, in het gevoel met

verdrongen ervaringen, in het denken. Maar afgezien hiervan is er die basale ondertoon in het leven, ook wanneer het prettig is. Wanneer je dat duidelijk ziet, kan het wegvallen. Dan is er de vrijheid en snap je wat de advaita betekent, niet theoretisch, maar als zijnservaring. Eerst is er dus de bewustwording toch nog overal aan vast te zitten en dan de vrijheid ervan. En het gebeurt zomaar. Met het denken heeft het niets te maken. Het denken houdt juist vast. Ook met yogatraining heeft het niets te maken. De band met het ego lost zomaar op. De basale zwaarte, de subtiele bezorgdheid verdwijnt zomaar. Alles wordt helder, licht.

Wat er in de wereld gebeurt, doet er niet toe. Als die er is ben je haar zelf: een kosmische dans van energieën. De wereld als een harde werkelijkheid zien is dan een illusie. Niet de wereld is een illusie, wel het zien van de wereld als een objectieve werkelijkheid. Dit komt omdat je haar zo maakt en er zoveel in hebt geïnvesteerd. Je denkt een verleden en toekomst en werkt daarin. Maar wanneer je alles los kunt laten, wordt de wereld doorzichtig. Je doorziet haar als een projectie van je geest.

Wat ik ervaren heb als erg belangrijk voor het uiteindelijke loslaten is het vertrouwen in iemand die 'aan de andere kant staat'. Alles loslaten gaat niet zomaar. Het gaat om dat waarvan je onbewust dacht dat het de basis van je bestaan was. Dan is dat vertrouwen wel heel belangrijk. Dat je zo iemand gelooft, wanneer hij zegt: 'Jij bent Brahman.' Als je dat gelooft is het ook zo; van het ene moment op het andere zie je het. Het ene moment zit je nog vast, het andere moment is er de onbeperkte werkelijkheid. Omdat je dat onvoorwaardelijk gelooft, zie je het. Voor de meesten blijkt dat moeilijk te zijn. Er zijn honderden mensen die bij grote meesters komen en er is maar een enkeling die het accepteert en zo het uiteindelijke realiseert. Zie de beperkingen van je ik steeds duidelijker in en realiseer je dat je het Zelf bent, als vrij bewust-zijn, waarin je hele wereld kan oplossen. Stel je daarvoor open. Geloof erin, zodat je het ziet. Geef je daaraan over. Het is te vergelijken met het je in een diepe afgrond storten. Als je in de afgrond durft te springen, heb je alle angst overwonnen. Als dit niet lukt, houd je je vast en blijf je in de beperktheid zitten. Er is een fase van doodsangst van het ikje dat wil blijven bestaan. Die wordt overwonnen wanneer je een groot vertrouwen hebt in de ruimte waarin je terecht komt, een vertrouwen dat je opgevangen wordt. Daarbij kan een goeroe van onschatbare betekenis zijn, niet als persoon, maar omdat je ziet dat hij die ruimte is. In hem zie je dat het mogelijk is. Laat het dan maar gebeuren.

Je blijft jaren met spiritualiteit bezig en denkt: 'Dit is mijn weg.' Je hebt een idee van vooruitgang. Wanneer je terugkijkt, merk je op dat je een aantal jaren geleden heel anders was, dat het nu beter is. Je leeft meer ontspannen, meer bewust, gezonder en denkt dat je een mooi stukje van de weg hebt afgelopen. Maar wanneer je echt verder gaat, hoeft er geen verleden meer te zijn. Elk moment kan nieuw zijn. Elk ogenblik kun je het oude loslaten, de oude ideeën over het doel, de bevrijding. Zie dat het om dit moment gaat, nu. De ideeën horen bij het verleden, bij een star en beperkt ik. Aan alle begrippen zit de ik-gedachte gekleefd. Het 'ik ben' in de voorstellingen van conceptie, geboorte en dood. Breng die punten van je ego samen, hier voor je. Je kunt het zo pakken en het kan zo verdwijnen. Het 'ik ben' is alles. Ervaar het en zie het heel duidelijk. Dan kan de realisatie komen van de hoogste werkelijkheid.

Bezoeker: Het beeld sprak me aan van die twee punten, conceptie en dood. Ervoor was je niets en erna niets. Misschien kun je daar nog iets over zeggen?

Wanneer de punten bij elkaar komen, ben je als ikje helemaal niets. Alleen Bewustzijn. In het boek *I Am That* staat dat je, wanneer je het lijden, al de speldeprikken, wilt opheffen, je veel kleiner dan de punt van de speld moet worden. Dan kan de speld niet meer prikken. Wanneer er dan nog van prikken sprake is, gebeurt het eerder andersom. Zolang je jezelf nog groot waant, ben je geweldig kwetsbaar.

Je redeneert allemaal wel eens bij jezelf: 'Het is eigenlijk onzin om je over zoveel dingen zo druk te maken, want dat helpt niets.'

Juist, maar het hangt er wel van af op welk niveau dit inzicht ontstaat, hoe je dit ervaart. Wanneer dit inzicht totaal is, betekent het de bevrijding van het ego. Dan zie je dat er niets meer vastgehouden hoeft te worden, dat er niets meer is om je aan vast te houden. Het ego komt dan ook niet meer terug. Het is definitief. Maar dit vereist wel een heel helder inzicht in je eigen situatie. Meditatie kan je hierbij helpen, meditatie gericht op inzicht in jezelf wel te verstaan. Je moet bij jezelf blijven en kijken. Soms ervaar je dit als moeilijk, omdat je je over je eigen traagheid en sufheid heen moet zetten. Je laat je zo gemakkelijk met de dagelijkse gang van zaken meegaan. Alle meditaties lopen op deze inzichtmeditatie uit. Daarin gaat het niet om een samadhi, als extase, zonder contact. Dat is een richting in de yoga die niet veel oplevert. Uit de samadhi kom je weer terug in de wereld van alledag. Om altijd de werkelijkheid te zien en te zijn moet het inzicht heel helder zijn.

Moet je eigenlijk in een moeilijke situatie terecht komen, voordat je verder komt?

Houd je niet bezig met allerlei overwegingen. Het gaat om je situatie, nu. Zie duidelijk wat je hindernis nu is om volkomen vrij te worden. Probeer dat eens te formuleren. Over hindernissen kom je niet door algemene uitspraken, zoals 'het is moeilijk' of 'in dat andere geval is het gemakkelijker'. Zie wat jezelf bent, nu.

Hoe zit het met dat ongenoegen, die onvrede?

Zie eens hoe het in jezelf zit. Er is onvrede door het feit dat je zelf beperkt bent. Dit kan zich uiten in diverse vormen, bijvoorbeeld: ik voel me opgesloten, ik zou graag naar het zuiden gaan met de blauwe lucht. Het kan zich overal in uiten: eten, roken, seksualiteit, enzovoort. Zie duidelijk dat het vastzit op het kleine ego, terwijl je een intuïtie hebt van het onbeperkte zelf. Omdat je dit niet verwerkelijkt hebt en er toch een notie van hebt, heb je onvrede. De meeste mensen hebben dit, hoewel ze dit vrijwel nooit zo onder woorden brengen. Blindelings worden er compensaties gezocht en hoewel ze enige tijd een zekere bevrediging geven, is het een vlucht, geen werkelijke bevrediging, een bedwelming. De onvrede is er zolang je jezelf voor beperkt houdt.