

DIT IS 'T!

Deze boodschap is voor iedereen en voor niemand. Zij is voor niemand in het bijzonder en voor iedereen die gewoon gelukkig wil zijn. Zij is voor jou.

Dit is geen leer en geen methode. Dit is alleen een uitnodiging om naar de werkelijkheid te kijken op een andere manier. Niet met een verdelende geest, maar met een helend hart.

Dit gaat over de vraag, wat we moeten doen met deze vreemde situatie waar we middenin zitten, genaamd: leven. We hebben er niet om gevraagd. We kregen het cadeau. We verlangden het niet en we hebben het niet geweigerd. We zaten er al middenin voordat we goed en wel iets konden willen of weigeren, zelfs voordat we dachten dat we iemand en ergens waren. Opeens was er leven en waren wij er. Dat leek tegelijkertijd te ontstaan. Zo te zijn, was vreugde. Dat wil zeggen: we wisten niet dat er iets anders was dan dat wat verscheen en leek te gebeuren. We hadden niet het idee dat wij daarvan verschilden, dus in zekere zin waren we er niet, we vielen niet op, we waren volledig één daarmee. Alles ging vanzelf.

Soms, als we nu naar onszelf en het leven kijken, kan de vraag opkomen: “wat is er gebeurd, waar is het gebeven?” Het lijkt alsof we iets zijn kwijt geraakt van die oorspronkelijke, moeiteloze wezenlijke vreugde.

Deze boodschap betreft de onthulling dat er eigenlijk, ook al denken we gescheiden te zijn door tijd en ruimte, helemaal niets is gebeurd. We zijn niet kwijt geraakt. We zijn nog steeds in dezelfde, oorspronkelijke toestand. Het is een fijne boodschap.

Geen verandering, geen tijd, geen ruimte

Er is sinds we zijn opgegroeid niets veranderd in de toestand die we leven noemen. Het is nog steeds gewoon alles wat er gebeurt. Het is niet anders dan toen we net geboren waren. Er is niets mee gebeurd, want het is onveranderlijk, voor, tijdens en na alles dat lijkt te gebeuren.

Het is beweeglijk en verandert voortdurend zichzelf, alles komt en gaat, en dit proces is altijd hetzelfde en niets kan het veranderen. Het kan alleen maar zijn wat het al is. Zo goed als we kunnen meten, is het altijd zo geweest, het is zoals het nu gaat en dat blijft zo. In die zin heeft tijd er geen vat op. We kunnen het een tijdloos proces noemen. En zo ver we kunnen zien of hoe dichtbij we ook kijken, het doet zich overal voor, en dus is het nergens in het bijzonder. Het is nergens meer of minder dan ergens anders. Het is alles en niets tegelijkertijd en uiteindelijk heeft ruimte er ook geen vat op. Het is een proces zonder dimensies.

Wij zijn precies hetzelfde. Wij zijn het product van dit proces en we hebben dezelfde eigenschappen. Of we ontberen dezelfde eigenschappen. Dat wil zeggen: ook wij zijn tijdloos en zonder dimensies. We worden niet bepaald, zijn niet gebonden door tijd en ruimte. Er is geen afstand tussen ons en dit wat er is. Het doordringt alles, niets is erbuiten. Alles is het, er is niets dat het niet is. Zo gezien bestaat er

niets, ook wij niet, afgezonderd ervan, we vallen er helemaal mee samen. Je kunt er niet uit of in. Want er is geen binnen of buiten. Het is grenzeloos. Je kunt er niet aan ontsnappen. Het is niet door je gedachten of gevoelens, of door iets te doen of laten te beïnvloeden. Voor je iets doet, tijdens, erna – het is altijd gewoon wat er is. Het is volstrekt vruchteloos en hopeloos om te denken dat we het niet zijn. Het is volstrekt onmogelijk om het te vangen of om er te “komen”. Het beste is om dat allemaal niet te doen en gewoon te weten dat we het al zijn.

Het onbekende wonder

We weten niet wat het is en het laat zich niet kennen. Dat wil zeggen we kunnen het niet begrijpen of meten. We kunnen het alleen maar zijn en dat kost geen enkele moeite. Door het te zijn realiseren we het en ervaren ook dat we het zijn en er mee samenvallen, zonder enige afstand. Dat is het wonder. We kunnen het leven noemen of een andere naam geven, maar dat verklaart niet wat het is. Maar gelukkig hoeven we het geen naam te geven. Geen enkele naam zou kloppen en het luistert er toch niet naar.

Niet doen, geen verzet

We kunnen het niet weerstaan. We kunnen ons er zelfs niet aan overgeven. Het maakt niet wat we doen, het verandert er niet door. We kunnen allerlei plannen maken voor verzet of overgave, en ze uitvoeren of niet – het maakt allemaal niets uit. Het resultaat is hetzelfde als wat het toch al was voordat we iets dachten te doen. Dat komt omdat we niet iets anders zijn, we vallen altijd samen met dat wat er al is. We staan er niet los van dus we krijgen er geen grip op. We kunnen ons er niet tegen afzetten. We zijn het altijd. Gewoon. En wonderbaarlijk.

Er valt dus niets aan te doen, laat het maar gewoon zijn. Verwonder je maar. Er kan namelijk van alles gebeuren. Het maakt niet uit wat er gebeurt, het is altijd wat er is. En als iets niet gebeurt, dan is dat ook wat er is. En jij bent het. Het is helemaal vrij in zijn doen en laten, dus jij – want jij bent het – bent ook volledig vrij. Alles kan gebeuren en niets. Het is altijd precies dat wat er gebeurt – of niet gebeurt. Dit is je meest zuivere vorm en je aangeboren vrijheid.

Het enige dat je moet onthouden is dit: probeer het niet tegen te houden. Niet alleen is dat volkomen vruchteloos, het gaat toch gewoon zijn gang. Maar het tegenhouden geeft je een onaangenaam gevoel. Een gevoel van moeite, eenzaamheid en onvrijheid. Alsof je jezelf kwijt bent, niet meer compleet. Zodra je dit doet, zul je een vervormde kijk op de werkelijkheid krijgen. Zo vreemd dat je het misschien niet eens meer herkent als dat wat er echt is. Misschien komt het wel daardoor dat je je soms afvraagt: “wat is er gebeurd?” Jij bent gebeurd, dat wil zeggen jij bent gaan denken dat je iets anders bent dan wat er is.

Er is eigenlijk helemaal niets gebeurd, alleen maar in je beleving. En in de beleving van andere mensen die dezelfde vergissing maken. Je voelt je opeens afgescheiden en alleen, alsof je in een lichaam zit, “jouw” lichaam – een beperkte plek in tijd en ruimte. En alles ziet er opeens ook zo beperkt uit.

Wees niet bang, dit is allemaal een illusie. Een soort droom. Het kan geen kwaad. Je hoeft alleen maar wakker te worden. Als je ophoudt het tegen te houden, te denken dat jij er opeens buiten bent

gevallen, dat je apart bent, dan zul je het weer ervaren zoals het altijd was en is. Zoals toen je net geboren was, of zelfs daarvoor al. Vrij en zonder voorwaarden, helemaal samenvallend met jou, zonder dimensies en tijdloos. In vreugde.

Geen afstand, geen geboorte, geen dood

Je kunt het niet veranderen of imponeren. Het is niet op zoek naar jouw bewondering, goed- of afkeuring. Het is niet eens op zoek naar jouw bestaan. Je bestaat niet apart, want jij bent het. Het heeft geen verlangens, maar als het iets kon wensen, dan zou het zijn dat jij hetzelfde blijft. Niet iets anders. Je moet gewoon blijven en zijn en spelen in dat wat er is, als dat wat er is. Geen rol, gewoon hetzelfde. Niet alleen, niet samen, niet dichtbij, maar als één. Want jij en het zijn Eén.

Het gevoel om iemand te zijn in een lichaam is wat je het meest zal opvallen zodra je gaat denken dat je niet meer samenvalt met dat wat er is. Het is een vervorming, of eigenlijk twee: het lichaam is opeens iets aparts en jij denkt dat jij in het lichaam zit. Dit doe je helemaal zelf, het is je eigen fantasie. Het is een soort luchtspiegeling, maar alleen voor jezelf en voor degenen die er opeens uitzien als “anderen” en die dat ook met zichzelf en jou doen. Maar zoals alles wat je probeert te doen, het heeft geen echt effect. Wat er is, is niet onder de indruk en blijft gewoon wat er is.

Alles en iedereen is gewoon nog steeds dat geheel, ongeacht wat ze denken te zijn. Ze bestaan ook niet apart van dat. Het lichaam verschijnt gewoon opeens als een object in tijd en ruimte, terwijl het eigenlijk nog steeds tijdloos en zonder dimensies opgaat in het geheel. Het geheel, dat wat er is, is niet afhankelijk van deze verschijningen. Het is er gewoon, onverstoort. En omdat jij dat ook bent en er mee samenvalt, ben jij ook niet afhankelijk van het verschijnen van het lichaam als iets aparts. Het lijkt alleen maar apart zolang en omdat je dat denkt. Probeer het niet te snappen, het is onbegrijpelijk hoe dit werkt. Maar het gevoel om iemand te zijn in een apart lichaam zal ophouden zodra je je weer realiseert dat jij altijd samenvalt met alles wat er is en gebeurt. Dus wat er ook “gebeurt” met het lichaam, inclusief wat we geboorte en overlijden noemen, is niet van belang voor dat wat er is. Omdat jij dat ook bent, is het ook niet bepalend voor jouw bestaan. Maak je er maar geen zorgen meer over. Jij bent niet wat het lichaam is, en je bent ook niet in het lichaam. Het is precies andersom: het lichaam is in jou, zoals alles in jou is. Jij bent tijdloos en zonder dimensies. Zonder geboorte, dood, lengte, hoogte of breedte.

Zodra je je weer herinnert dat jij gewoon bent wat er is, wat er gebeurt, en niet iets anders (ook geen lichaam), dan wordt het lichaam ook weer wat het altijd was – dat wat er gebeurt, tijdloos, zonder dimensies of grenzen.

Altijd onvoorwaardelijk, liefdevol

Onthoudt dit altijd: alles is altijd wat er moeiteloos gebeurt. Jij bent dat. Je kunt niets anders zijn, ongeacht omstandigheden, wat je ook denkt, voelt, doet of probeert. Experimenteer er gerust mee. Alles mag. Je kunt het niet stuk maken, geen zorgen. Het is het perfecte cadeau. Het blijft geven, of je er moeite voor doet of niet. Zonder voorwaarden. Het is volkomen en moeiteloos één met alles en iedereen en met zichzelf. Je hoeft je niet waar te maken, te verbeteren of veranderen. Het zou niet

eens kunnen, al zou je het proberen. Het is al helemaal compleet. Er ontbreekt niets en er is niets teveel. Jij bent dat ook. Perfect en compleet.

Het heeft geen bezwaar tegen wat je ook doet, het heeft altijd lief. Of je het nu aanneemt of afwijst. Het blijft altijd geven en het is altijd wie je bent. Je kunt er niets verkeerd mee doen. Want het geheim is: Dit is 't! jij bent het. Het is jou. Jullie zijn hetzelfde. Het verzet zich nooit. Het is altijd precies wat het moet zijn. Want het is volkomen vrij en hoeft niets speciaals te zijn. Het is altijd wat er is. Wonderbaarlijk. Liefdevol. Onvoorwaardelijk. Waar. Jij bent dat ook allemaal al, daar hoef je niets voor te doen.

Nog één ding.

Jij bent gewoon dit. Niets meer. En je bent ook dit wonder. Niets minder. Als je dat volkomen realiseert, zal alles wat door jou komt diezelfde kwaliteit hebben.

Grathem 26 november 2020

JPaul Jordaans