

GANGAJI

JIJ BENT
DAT

Onverwachte momenten
van ontwaken

SATSANGS



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *You Are That*, uitgegeven door Sounds True, Boulder,
Verenigde Staten

Vertaling Karin van Grieken
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Zeno
NUR 728

ISBN 9789020222104
ISBN e-book 9789020222111

© 2007 Gangaji
© 2025 Herziene Nederlandse vertaling Uitgeverij AnkhHermes

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd,
op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever,
behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen
of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en ver-
antwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het
papierboek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het
zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

*Voor mijn dierbare Papaji,
stralende manifestatie van het Zelf,
die door zijn erkenning en bevestiging
elke vorm van twijfel wegnam.
Slechts door zijn genade kan er
sprake zijn van satsang
met Gangaji.*

Inhoud

Voorwoord	8
Over dit boek	11
Welkom in satsang	12
Het streven naar verlichting	14
Het enige echte verlangen	23
De relatie tussen leraar en leerling	33
Meditatie en spirituele oefening	48
Permanent en niet-permanent	57
De aard van het denken	63
Ten diepste eenvoudig	77
Wakker worden in de droom	82
Overgave, een uitdaging	102
De kern van het lijden blootleggen	130
In de rechtstreekse ervaring openbaart zich het Zelf	152
Je boosheid in vrijheid stellen	173
Gemoedstoestanden en gevoelens	188
Het hart van relaties	208
Het verlangen naar de Geliefde	223
Seks en de ware betekenis van tantra	232
Ouders en kinderen	247

De angst voor de dood onder ogen zien 260

In de wereld zijn 275

Bereid zijn de waarheid te spreken 298

Hoe mensen liegen 304

Waar staat je leven voor? 313

Het vuur van dienstbaarheid 324

De werkelijke betekenis van waakzaamheid 333

Twijfel aan jezelf: de laatste hindernis 340

Jij bent Dat 344

Voorwoord

N*iemand heeft ooit beweerd dat de verwerkelijking van zijn ware ik ten einde was.* Deze woorden van Gangaji zullen doorklinken wanneer je in *Jij bent Dat* duikt, of beter gezegd: erin ronddobbert. Met elke bladzijde die je omslaat ontspan je meer en kom je dichterbij je ware ik of ware Zelf, je wordt stiller en rustiger; je verzet wordt minder. Het lezen van dit boek is geen kwestie van kennis vergaren. Het is eerder zo dat je ingebeelde spirituele zekerheden los gaat laten. Dat loslaten komt onverwacht. Net op het moment dat je met je verstand probeert een bepaalde zinsnede te verwerken, het concept probeert te bevatten, word je door de volgende woorden op die bladzijden weer tot rust gebracht. Dat is het tegenovergestelde van wat je meemaakt als je een boek leest om er intellectueel, emotioneel of spiritueel iets bij te winnen. Je leest dit boek om te ervaren wat het is om je te verkwikken in wat onze leermeester, Poonjaji, ‘het reservoir van leegte’ noemde.

En dan gaat het uiteraard niet om de leegte van een duister niets. Een mens doet alles om zijn angst voor het niets uit de weg te gaan en ‘genereert een dolzinnige mentale activiteit om dat ogenschijnlijke niets te vullen’, legt Gangaji uit. De term ‘reservoir van leegte’ verwijst daarentegen naar de onvergelykelijke opluchting die je voelt als je niet meer iets of iemand aan de wereld hoeft te presenteren, geen bepaald imago meer hoeft op te houden. Het verwijst naar een diepe en consistente sfeer van louter zijn. Wanneer Gangaji en vóór haar Nisargadatta (van de kostbare verzameling lezingen onder de titel *Ik Ben en Zijn*) en met hen talloze andere grote leraren uit de geschiedenis het over *Dat* hebben, verwijzen ze naar een onuitwisbaar louter zijn, het rechtstreekse gevoel te bestaan, het pulseren van het leven dat in jou en in alles voelbaar is.

Toch is Gangaji een zeer eigentijdse leraar, die na de vele jaren van interactie met duizenden leerlingen goed is ingevoerd in de problemen die rijzen voor wie zich wil bekeren tot een leven van simpelweg *zijn*, in plaats van het gecompliceerde leven van het hebben en doen. Hoewel ze zich vastberaden concentreert op die eenvoud van zijn, begrijpt en bespreekt ze ook de desillusies die voortkomen uit een leven waarin je reikt naar wereldlijke zaken, en de nog grotere teleurstellingen wanneer je probeert greep te krijgen op spirituele ervaringen. Ze onderkent en erkent weliswaar de ontwikkelingsweg van de hedendaagse zoeker, die naar alle waarschijnlijkheid niet alleen het psychologische maar ook het spirituele pad bewandeld heeft, maar verwijst je steeds opnieuw terug naar de stilte en naar het loslaten van alle spirituele strategieën, zelfs de voor jou zo dierbare hoop op verlichting. ‘Wat jij bent wordt niet aangetast door enige vorm van onwetendheid of verlichting.’ Dus spoort ze je aan de ideeën waarmee je je spirituele persona kunt opblazen te laten voor wat ze zijn, anders zou *satsang* simpelweg niets anders zijn dan een ‘uitwisseling van trancetoestanden’.

Gangaji nodigt je in plaats daarvan uit ‘louder vreugde’ te voelen, een vorm van welbehagen die niet afhankelijk is van comfort of bezit maar van verstilling bij het komen en gaan van al wat zich voordoet, verstilling in zowel je problemen als je triomfen. En hoewel er in vele tradities en godsdiensten over die verstilling en stilte gesproken wordt, en er technieken en meditaties gegeven worden om die te bereiken, stelt Gangaji, evenals Poonjaji, dat die technieken en oefeningen weliswaar hun nut hebben om de gedachten tot rust te brengen, maar ook een mentale valkuil kunnen worden zodra ze een dualistische afscheiding teweegbrengen tussen *meditatie* en *de rest van mijn leven*. Gangaji geeft je het advies je hele leven als een levende meditatie te beschouwen: stilzwijgende aandacht voor het dagelijks bestaan waar niets anders voor nodig is dan de erkenning van de continuïteit daarin. Je hoeft er niets aan toe te voegen. Je hoeft je nergens in te oefenen en niets te doen om van die continuïteit te genieten. En in dat stille besef, waarbij

je niet probeert ergens te komen, niet probeert verlicht te worden, niet probeert beter te worden dan je bent, schuilt de volkomen vrede, de ware vreugde waar Gangaji naar verwijst.

Het is zo simpel dat je het gemakkelijk over het hoofd ziet. Maar het vereist een zekere spirituele wasdom of rijpheid om die eenvoud te bereiken, zoals Gangaji in dit boek uiteenzet. Het is nogal ironisch dat de ware rijpheid ontstaat door het afbreken of de deconstructie van je diverse verworvenheden: prestaties, vervulde verlangens, overtuigingen die je je hebt eigen gemaakt, spirituele ervaringen; dat je die rijpheid vindt in het loslaten van al je verworvenheden en ervaringen, zonder enige vaste grond onder de voeten. Het is de rijpheid van de confrontatie met de vraag wie je zou zijn als je geen eigenaar van dit of dat was, of partner, of avonturier, vader of moeder, geliefde, spiritueel zoeker. Het is de rijpheid die komt als je niets te bewijzen hebt, geen kosmische inzichten hoeft te verkondigen, niet op weg bent naar een hoger doel. Het is de rijpheid die ontstaat als je lekker in je vel zit, precies zoals je bent, de rijpheid van de sprankelende blijdschap je eigen dierbare Zelf te kennen – de kale, tot op het bot naakte versie van jou – in wat Gangaji zo mooi beschrijft als ‘de sidderende verlegenheid in het aanschijn van de godheid’.

Daar zul je in dit boek voeling mee krijgen, met je eigen dierbare zelf, verlegen in het aanschijn van de godheid. Je zult ervaren wat Gangaji bedoelt als ze spreekt over een levende *soera*, woorden die aan de stilte ontspruiten en je meenemen naar de stilte. Je zult een verstilde vreugde voelen, vreugde die niet voortkomt uit het ont-rafelen van een spiritueel mysterie maar die het gevolg is van een leven als spiritueel mysterie. Ik raad je aan dit boek naast je bed te leggen en wanneer je maar kunt een kleine duik te nemen in dit verrukkelijke reservoir van leegte. Het maakt niet uit op welke pagina je belandt, je wordt er steeds aan herinnerd: *Jij bent Dat*.

Catherine Ingram

Dharmadocent, auteur en activiste

Over dit boek

Ontmoetingen of *satsangs* met Gangaji zijn openbare bijeenkomsten waarbij iedereen welkom is en waar Gangaji van gedachten wisselt met mensen die vragen stellen of opmerkingen hebben.

Jij bent Dat bevat (delen) van bijeenkomsten die gehouden werden op diverse locaties in het noorden van India, Nepal, op Bali, in het westen van de Verenigde Staten, op Maui (Hawaiï) en in Perth (Australië).

Welkom in satsang

Datgene waar je naar verlangt, waar je naar hongert en dorst, is iets wat er altijd is. Het is dat wat je werkelijk bent. Als ik 'je' zeg bedoel ik niet je lichaam. Je lichaam is erin inbegrepen. Ik bedoel niet je gedachten. Je gedachten zijn erin inbegrepen. Ik bedoel niet je emoties. Je emoties verschijnen erin en verdwijnen er weer in. En ook je omstandigheden verschijnen erin en verdwijnen er weer in.

Lichamen, gedachten, emoties en omstandigheden veranderen. Ze verschijnen en verdwijnen weer. Ze kunnen goed of slecht zijn. Ze kunnen aangenaam of onaangenaam zijn. Wat je in werkelijkheid bent is onveranderlijk en onwrikbaar. Het goede, geweldige nieuws is dat je dat kunt inzien, kunt erkennen wie je werkelijk bent, ongeacht wat je je van jezelf voorstelt. Ongeacht hoe je jezelf als lichaam ervaart, ongeacht wat je voelt bij de gedachte *ik ben dit lichaam*, de waarheid kan rechtstreeks worden overgedragen vanuit je ware ik. Die overdracht noemen we *satsang*. Satsang bevestigt je ware identiteit als louter bewustzijn, vrij van alle vermeende beperkingen.

Wanneer je dat goede nieuws hoort, echt hoort, geeft dat een onmetelijke opening. Niemand heeft ooit beweerd dat de verwerkelijking van zijn ware ik ten einde was. Wat wel ten einde komt, is je gepreoccupeerdheid met het beeld dat je van jezelf hebt als specifieke entiteit die losstaat van onbegrensd bewustzijn.

Ik heb jou niets te leren. Zelfverwerkelijking heeft niets met leren te maken. Zelfverwerkelijking is niet in woorden te vatten. Er worden weliswaar woorden voor gebruikt, maar er is nog nooit door iemand een woord gezegd dat raakte aan de glorie van het ware Zelf. Ik ben hier om jou daarnaar te verwijzen, dat te huldi-

gen en met je te lachen om het idee alleen al dat dit ooit door wat dan ook belemmerd zou kunnen worden.

Ik vraag je niet je iets te herinneren. Ik vraag je niet iets te verwerken of te vernieuwen. Er is niets nieuws voor nodig. Ik vraag je te beseffen dat je al bent wat je wilt zijn. En ik geef je simpelweg de raad die ik van mijn leraar kreeg, en die hij weer van de zijne kreeg, om één ogenblik, een milliseconde, de activiteit in je hoofd tot stilstand te laten komen. En wat een ontdekking doe je in die milliseconde! In die milliseconde word je uitgenodigd je over te geven aan wat zich openbaart wanneer je je aandacht niet hebt bij je lichaam, je gedachten, je emoties of je omstandigheden.

Dat is een gedenkwaardig ogenblik! Op dat moment is het lichaam verdwenen. In dat moment van volmaakte stilte ontdek je wat er altijd is, wat er altijd geweest is, diegene die jij altijd bent. Dat moment van stilte is een uitnodiging tot een waarlijk toevluchtsoord, ware rust, ware vrede, ongeacht wat er komt en gaat.

Wat een moment! Niet meer stilstaan bij het verleden, niet meer speculeren over de toekomst, geen analyses meer van het heden in relatie tot het verleden of de toekomst. Het is een moment waarin je mentaal niet gepreoccupeerd bent. Er is geen geconditioneerd bestaan meer. Er is niets dan louter, ongerept bewustzijn. Op zo'n moment ben je in satsang.

Je individuele bewustzijn is op een of andere manier, door een gelukkig toeval, tot satsang geroepen. Je hebt de woorden gehoord dat je de waarheid zelf bent. Nu staat het je vrij jezelf als de waarheid te ontdekken. Het staat je vrij in die waarheid te rusten. Het staat je vrij gelukkig te zijn, ongeacht lichamen, gedachten, emoties of omstandigheden. Het staat je vrij te zijn wie je werkelijk bent.

Welkom in satsang.