## Uit het boek Satsang, Hoe zit het met jezelf     Een gesprek met Douwe Tiemersma, Gouda 7 september 2011 Een totaal andersoortige werkelijkheid Douwe Tiemersma: Verlichting is nogal een moeilijk begrip. Ik gebruik het niet vaak, maar het heeft te maken met een oorspronkelijk bewust-zijn dat er altijd al is, maar meestal niet bewust wordt herkend. In de meeste yoga-scholen wordt daar meditatief en stapsgewijs naar toe gewerkt, bijvoorbeeld bij het achtvoudige pad van Patanjali. Dit wordt dan geplaatst in het kader van de tijd en in het kader van de ruimte. Maar het gaat om iets heel anders. Het heeft te maken met bewustwording van datgene wat vooraf gaat aan het ontstaan van tijd en ruimte en alle vormen die daarin aanwezig zijn. Het is daar zelf niet aan onderworpen, het is daar vrij van. Wanneer je daar bewust in kunt verblijven, herken je dat het iets van je eigen zelf-zijn is. Er is dan een uiterste ontspanning, een loslaten en tegelijk een uiterst helder bewust-zijn. Die combinatie is erg moeilijk voor de meeste mensen. Er is ook vaak een verkeerde opvatting van het type bewustzijn dat er dan is. Wanneer je je totaal ontspant, komt er een andersoortig bewustzijn. In het Westen wordt bewustzijn meestal gedefinieerd als ‘gericht zijn op iets anders zodat je dat leert kennen’. Ik zie een lamp en ik ben me er bewust van. Dit bewustzijn is een kwaliteit van de waarneming. Je bent gericht op de dingen in het horen, het voelen, het zien. Maar wanneer je je ontspant, valt die gerichtheid weg. Dat is iets wat in de westerse psychologie en filosofie nooit herkend en nooit geaccepteerd is. Maar het is juist een erg waardevol type van bewustzijn. Je keert terug naar de oorsprong van je aandacht. Daar vind je een nulpunt waarin het open is. In die oorsprong ben je jezelf. Het gaat dus om een bewustzijn van de totaal ontspannen staat. Iedereen heeft dat in zich, want iedereen is zichzelf. De vormen die het zelf heeft gekregen, zoals zelfbeeld, sociale identiteit, allerlei opvattingen, trauma’s, complexen, zijn allemaal secundair. Er is altijd iets dat voorafgaat aan het diepste trauma, iets dat geen last heeft van dat trauma. Als je daarmee contact kunt krijgen is dat de basis waarop dat trauma verdwijnt. Je schiet niets op met het blijven wroeten in het verleden of in allerlei moeilijke omstandigheden. Ook zogenaamd ‘normale mensen’ hebben een complex, namelijk een ik-complex. Je gaat dus terug naar het gebied voorafgaande aan de ego-vorming. Wanneer je daar niet regelmatig naar terugkeert – al is het maar in de slaap – dan word je binnen de kortste tijd overspannen en ben je rijp voor de psychiater. Iedere vorm van yoga is er op gericht je te laten terugkeren naar je oorspronkelijke staat. De jnana yoga die in de Advaita Vedanta centraal staat, zegt: laat dit met inzicht gebeuren, zodat die staat stabiel kan blijven.