**Les 18: Verlichting**

Het fenomeen verlichting is al honderden jaren het onderwerp van mystificatie. Ik zie het als mijn roeping om dit nogal beladen begrip te demystificeren, dus te ontdoen van nodeloze vaagheid en geheimzinnigheid. (p229)

In dit slothoofdstuk bekijken we verlichting als de kroon op ons werk van denken wat we willen denken. (p229)

De meeste pijn is egopijn. In zekere zin is zelfs alle pijn egopijn. We lijden pijn omdat we bang zijn om niet meer te bestaan, om niet dat te zijn wat we menen dat we zouden moeten zijn, om niet dat te zijn wat we menen dat anderen van ons denken dat we zouden moeten zijn. (p233)

Verlichting betekent dat je soepel met dit soort levenspijnen weet om te gaan. We bevrijden ons stukje bij beetje van onze angsten. We leren om op gezonde wijze om te gaan met steeds grotere uitdagingen. (p235)

Uiteindelijk blijft er dan nog maar één grote spirituele uitdaging over: anderen helpen om ook verlicht te raken. (p235)

In het boek *Wat is verlichting?* onderscheid ik zeven definities van verlichting (p235) [Hieronder volgen alleen de korte definities, verdere uitleg staat ook in het boek *Leer denken*]

1. Ieder wezen is reeds verlicht.
2. Iedereen die naar verlichting streeft is verlicht.
3. Verlicht is degene die heeft ontdekt dat er niets is dat je zeker kunt weten.
4. Verlicht is iedereen die een diepgaande spirituele ervaring heeft opgedaan.
5. Verlicht is degene die zich voortdurend in een bewuste staat van eenheidsbewustzijn bevindt.
6. Het ego is niet overstegen, maar is überhaupt niet aanwezig.
7. Als laatste definitie wil ik noemen: dood zijn.

Verlichting doet zich voor in gradaties. We bespreken kort de drie stadia van verlichting zoals die in de zentraditie worden onderscheiden. (p241)

Van kensho is sprake wanneer we kortstondig het ego loslaten. Kensho is ook in die zin bijzonder dat het zowel volkomen vertrouwd als volslagen nieuw voelt. Die combinatie van bekend en onbekend is typerend voor verlichting. (p241)

Samadhi is een verlichtingservaring die veel gelijkenis vertoont met een *runner’s high*. Het is een roesachtig gevoel van gelukzaligheid. (p243)

Iemand in samadhi is in alle opzichten een sportief mens: hij zit vol energie, maar ook vol empathie. (p244)

Satori is het grote inzicht oftewel de grote verlichting. Hierbij zijn van de zeven definities van verlichting met name de laatste drie van toepassing. (p244)

Huiswerk: Schrijf eens op wat je van de verschillende verlichtingservaringen in je eigen leven herkent.