



BEWUSTWORDING VAN ONVOORWAARDELIJKE ACCEPTATIE

De heelheid van het leven

*De werkelijke ontdekkingsreis is niet het zoeken
naar nieuwe landschappen, maar het zien
met nieuwe ogen.*

MARCEL PROUST

De rimpels in de handen van je oude vader. Het huilen van een pasgeboren baby. Een beeldhouwwerk in een kunstgalerie. Een bepaalde combinatie van noten in een muziekstuk. Een dauwdruppel op een grashalm. Een vluchtige blik op het gezicht van een vreemde, die plotseling en onverwacht je hart doet smelten. Heelheid die plotseling door afgescheidenheid heen dringt.

Het leven zit vol mysterie.

Een tijdje geleden sprak ik een vriendin van me die kort daarvoor moeder was geworden. Ze is wetenschapper, een 'rationele denker' en atheïst die niet geïnteresseerd is in spiritualiteit of religie of iets wat niet bewezen kan worden met behulp van wetenschappelijk onderzoek. Ze gelooft dat het leven er is om hard te werken, voor je gezin te zorgen, te sparen voor je oude dag, en uiteindelijk met pensioen te gaan en 'van het goede leven' te genieten voordat je sterft.

En toch, toen ze praatte over haar ervaring van de geboorte van haar dochter, waren het niet de woorden van een atheïst; het wa-

ren religieuze woorden, spirituele woorden, woorden die zwanger waren van ontzag en verwondering en het overweldigende wonder van de schepping. Ze praatte over het wonder van het leven zelf – het mysterie van geboorte en dood, het kosmisch raadsel waarvan alle dingen doortrokken zijn. Ze vertelde me dat alle zelfzuchtige gedachten wegvielen toen ze haar pasgeboren dochter voor het eerst vasthield, dat verleden en toekomst oplossen en er plotseling alleen nog maar dit was – alleen nog maar het leven zelf, aanwezig, levend, mysterieus. Er was alleen nog dit kostbare moment, hier en nu, en niets méér.

Ze vertelde me hoe ze hilde van dankbaarheid toen ze de piepkleine vingertjes van haar dochter voor de eerste keer zag – hoe teer ze waren, hoe breekbaar. Ze vertelde me hoe verbaasd ze was dat zoiets mysterieus en levends uit haar gekomen kon zijn, hoe iets uit niets voortgekomen kon zijn, hoe het leven leven kon voortbrengen, hoe hetzelfde leven dat er tijdens de Big Bang was op de een of andere manier ook hier aanwezig kon zijn, in de vorm van dat kleine, roze schepseltje. Ze was plotseling vol van onvoorwaardelijke liefde – voor haar dochter, voor alle baby's en moeders overal ter wereld, voor het hele bestaan. Het was een liefde waar ze geen woorden voor had. Alle wetenschappelijk onderzoek stelde niets meer voor tegenover de onbegrijpelijke uitgestrektheid van de ervaring van dit moment.

Mijn vriendin, die wetenschapper, rationele denker, sceptica, was tijdelijk een non-duale mystica geworden, en ze had het niet eens in de gaten. Even had ze de heelheid van het leven aangeraakt, het woordloze mysterie waar de hele schepping van doordrenkt is. Even was ze *verliefd geworden* op het bestaan; het onderscheid tussen haarzelf en het leven was weggevallen, en wat toen zichtbaar werd was een naamloze liefde.

Ik heb in de loop der tijd veel mensen ontmoet die geïnteresseerd zijn geraakt in spiritualiteit op basis van bepaalde vreemde,

onverklaarbare, onbegrijpelijke ervaringen die ze hadden gehad, vaak plotseling en onverwacht – ervaringen die ze later moeilijk onder woorden konden brengen en nog moeilijker aan hun vrienden en familie duidelijk konden maken.

Kunstschilders hebben het over het wegvallen van het zelf als ze opgaan in het maken van een schilderij. Musici vertellen dat er *alleen maar* muziek is als ze opgaan in hun muziek, en dat ze er als afzonderlijke entiteit in verdwijnen, alsof ze opgezogen worden door het leven. Ze spelen de muziek niet – ze zijn de muziek die zichzelf speelt. Atleten hebben het over ‘in een flow’ raken of ‘de zone’ binnengaan, een plek waar rennen of rijden of springen moeiteloos plaatsvindt en het lichaam volmaakt functioneert, ook al ervaren ze het lichaam niet meer als van hen. Acteurs hebben het over verdwijnen in hun personage, over zichzelf kwijtraken in hun rol, over hoe er niemand is die acteert als ze werkelijk acteren. Als ze later worden gelukgewenst met hun optreden en hen gevraagd wordt hoe ze het voor elkaar hebben gekregen, moeten ze toegeven dat ze dat *eigenlijk niet weten*.

Of je loopt door het park, en plotseling is er geen *jij* meer die daar loopt – is er alleen maar de wind op je gezicht, het ruisen van bladeren, het lachen van kinderen, en het blaffen van honden. Je verdwijnt, en je wordt alles – of alles verdwijnt, en je wordt niets. Woorden doen er eenvoudigweg geen recht aan.

Soms zijn de verhalen minder dramatisch. Je doet de afwas, en plotseling worden de zeepbellen de meest fascinerende dingen in het universum – ja, de zeepbellen *worden* het universum op dat moment. En al je problemen, je angsten, je zorgen, je wanhopige zoektocht naar een beter leven, naar roem, naar lof, naar liefde, naar verlichting, vervagen. Alles is weer helemaal in orde – kosmisch in orde. Ook al is je levenssituatie niet veranderd – er moeten nog steeds rekeningen betaald worden, kinderen gevoed worden, werk gedaan worden, pijn gevoeld worden – je relatie tot

al die dingen is plotseling volledig anders geworden. Ineens ben je geen afzonderlijk individu meer dat moeite doet om heelheid te vinden. Er is *alleen maar* heelheid. Je bent terug in de baarmoeder van het leven – een baarmoeder die je in werkelijkheid nooit verlaten hebt. En tegelijkertijd gaat het normale leven gewoon door, en blijf je moeiteloos in de wereld functioneren.

De wetenschap kan die ervaringen – of niet-ervaringen, of hoe je ze ook wilt noemen – heel moeilijk verklaren, want ze plaatsen ons buiten de wereld van oorzaak en gevolg, subject en object, waarnemer en waargenomene, absoluut en relatief, binnen en buiten, zelfs buiten tijd en plaats. Ze zijn moeilijk te bewijzen of logisch, wetenschappelijk, filosofisch aan te tonen. Maar voor degenen die ze ervaren, zijn ze echter dan wat dan ook. Noem het ontwakingservaringen of piekervaringen of gewoon pure ontmoetingen met het leven zoals het is. Het maakt eigenlijk niet uit hoe je ze noemt, want uiteindelijk komen de woorden altijd later.

Het bestaan zit vol mysteries en wonderen, en soms valt er zomaar licht door de scheuren in het afzonderlijke zelf. Een paar ogenblikken lang laat de kosmos zien dat het leven op de een of andere manier zoveel *meer* is dan wat het lijkt te zijn. De meest gewone dingen kunnen heel gemakkelijk buitengewoon worden, zodat we ons gaan afvragen of het buitengewone misschien niet altijd verborgen zit *in* het gewone, in afwachting van zijn ontdekking.

Ja, misschien zijn de gewone dingen van het leven – oude kapotte stoelen, fietsbanden, zonlicht dat weerkaatst wordt in gebroken glas, een glimlach van een geliefde, het huilen van een pasgeboren baby – eigenlijk helemaal niet zo gewoon. Misschien zit er in hun gewooneheid iets buitengewoons verborgen. Misschien zijn al die dingen die we voor lief nemen eigenlijk goddelijke, heilige, oneindig kostbare uitdrukkingen van een heelheid, een Eenheid die niet met behulp van gedachten of taal tot uitdrukking gebracht

kan worden.

En misschien bevindt die heelheid zich niet 'daarginds', ergens anders of in de toekomst, in afwachting van zijn onthulling. Misschien hoeven we niet naar de uithoeken van het universum te gaan om hem te vinden. Misschien bevindt hij zich niet in de hemel of ligt hij diep verborgen in de diepste diepten van onze ziel. Misschien bevindt de heelheid zich wel precies hier, waar we al zijn – in *deze* wereld, in *dit* leven – en misschien zijn we er wel blind voor geworden in onze obsessieve zoektocht ernaar.

De moderne wetenschap bevestigt nu waar spirituele leraren door de eeuwen heen altijd op gewezen hebben: alles staat met elkaar in verband, en niets bestaat los van iets anders. In de loop der jaren hebben we een hoop woorden bedacht die pogen naar die kosmische heelheid te verwijzen – woorden als *levenskracht*, *natuur*, *Eenheid*, *advaita*, *non-dualiteit*, *bewustzijn*, *gewaarzijn*, *levendigheid*, *Zijn*, *Bron*, *Bestaan*, *Zijnheid*, *Tao*, *Boeddhageest* en *aanwezigheid*. We zouden honderd jaar kunnen discussiëren over wat de heelheid van het leven eigenlijk is, maar ik vraag me af of we dan niet bezig zijn met discussiëren over woorden en over het hoofd zien waar die woorden naar verwijzen. Kies dus maar je eigen favoriete woord voor heelheid, want uiteindelijk gaat het niet om de woorden. Jij noemt het de *Tao*. Ik noem het *Leven*. Zij noemt het God. Hij noemt het bewustzijn. Iemand anders noemt het *niets*, en weer iemand anders noemt het *alles*. Nog iemand anders doet er liever het zwijgen toe. Een kunstschilder maakt er schilderijen over. Een musicus schrijft er muziek over. Een natuurkundige probeert er in de buurt te komen aan de hand van ingewikkelde berekeningen en theorieën waar je je hersens over breekt. Een dichter of filosoof goochelt met woorden om er bij te komen. Een sjamaan geeft je vreemde brouwsels opdat je het met eigen ogen kunt zien. Een spirituele leraar verwijst ernaar door te spreken of te zwijgen.

Het punt is: wat *het* is zal uiteindelijk nooit onder woorden gebracht kunnen worden. Gedachten en woorden fragmenteren de heelheid; ze verdelen de ene werkelijkheid in verschillende onderdelen: lichamen, stoelen, tafels, bomen, de zon, de lucht, ik, jij. De wereld van het denken is de wereld van de dualiteit, de wereld der *dingen*.

Natuurlijk gebruik ik een heleboel woorden in dit boek. Woorden zijn heel bruikbaar als je boeken wilt schrijven en lezen! Maar wat je vooral niet moet vergeten is dat het *niet om de woorden gaat*. Het gaat om de heelheid van het leven zelf – en die gaat vooraf aan *alle* woorden, zelfs het woord *heelheid*.

Al deze woorden zijn doordrenkt van een grote stilte en rust, en vanuit die innerlijke stilte spreek ik. Dit hele boek is een liefdesbrief van de stilte aan zichzelf – van wie ik werkelijk ben aan wie jij werkelijk bent.

Ik ben vrijwilliger geweest in een hospice, en heb daar gewerkt met mensen in de laatste weken of dagen of zelfs uren van hun leven. De patiënten vertrouwden me vaak toe dat het pas op dat moment was, als het doek op het punt van vallen stond, dat hun ogen echt opengingen voor de voorstelling. Toen pas begonnen ze te zien hoe kostbaar het leven is – en altijd was geweest. Velen van hen spraken hun spijt uit. Spijt over het feit dat ze hun leven niet voluit geleefd hadden. Spijt over het feit dat ze niet genoeg hadden liefgehad, over het feit dat ze hun gevoelens hadden verborgen uit angst om afgewezen te worden. Spijt over het feit dat ze niet eerlijker en opener waren geweest in hun relaties. Spijt over het feit dat ze zich over de kop hadden gewerkt, op jacht naar een toekomst die nooit kwam en ook nooit ging komen. Als ze hadden geweten dat het leven iets anders met hen van plan was geweest, zouden hun ogen misschien wel veel eerder open zijn gegaan.

Sommigen van hen gingen pas echt het leven onderzoeken toen

tijd geen betekenis meer voor hen had. Ze hadden geen tijd meer om in verwachtingen en dromen te leven – ze hadden alleen nog tijd om te leven. Sommigen waren kunst gaan maken; anderen leerden voor het eerst een instrument bespelen of gingen zingen of dansen. Eén vrouw die ik ontmoette had eindelijk de moed gevonden om haar debuutalbum op te nemen. Haar hele leven had ze zich verborgen gehouden en had ze in de douche gezongen als ze alleen was en zichzelf op die manier beschermd tegen bespotting en afwijzing. Maar nu, in de laatste weken van haar leven, toen ze niets meer te verliezen had, zong ze met alles wat ze in zich had, alsof er niemand luisterde, alsof ze al was gestorven en ze niets meer te vrezen had. Bespotting en afwijzing waren niet langer vijanden.

Op een dag zat ik te schaken met een vrouwelijke patiënt. Haar hoofd was kaalgeschoren, en de maanden van chemotherapie waren haar goed af te zien. Maar ze was zo *aanwezig* in dat uur dat we samen doorbrachten. Ze was zo aanwezig in het hier en nu, ze werd zo in beslag genomen door het leven, ze werd zo geboeid door alles, als een pasgeboren baby. “Schaakmat”, zei ze met een glimlach toen ze mijn koning klem had gezet. Ze stierf nog diezelfde avond, maar tijdens die partij stond ze meer open voor haar ervaring, was ze meer verliefd op het huidige moment, dan veel mensen die nog vijftig jaar te leven hebben. Aanwezig zijn heeft niets te maken met tijd.

Waarom zijn er vaak extreme levenssituaties nodig om ons weer bewust te worden van de magie en het mysterie van het leven? Waarom wachten we vaak tot we op het punt staan te sterven voordat we een diepe dankbaarheid ontdekken voor het leven zoals het is? Waarom putten we onszelf uit met zoeken naar liefde, acceptatie, roem, succes of spirituele verlichting in de toekomst? Waarom werken of mediteren we onszelf het graf in? Waarom stellen we het leven uit? Waarom deinzen we er voor terug? Waar

zijn we precies naar op zoek? Waar wachten we op? Waar zijn we bang voor?

Zal het leven waar we naar verlangen er ook echt zijn in de toekomst? Of is het altijd dichterbij dan dat?

Dit boek gaat over de heelheid van het leven en over de mogelijkheid dat je kunt ontdekken dat die heelheid er nu al is – niet volgend jaar, niet morgen, niet ‘op een dag’, maar nu op dit moment, middenin de ervaring van dit moment, middenin datgene wat er nu gebeurt, zelfs als dat betekent dat er sprake is van pijn en een verlangen daar vrij van te zijn.

Dit boek gaat over het ontdekken van wie je werkelijk bent, buiten wat je denkt te zijn, buiten wat je geleerd is dat je bent, buiten je verhaal over wie je bent, buiten al je concepten en denkbeelden over wie je bent. En het gaat over ontdekken, doordat we vergeten wie we zijn, doordat we proberen iets te creëren en overeind te houden wat neerkomt op een onjuist, op denken gebaseerd beeld van onszelf, hoe we de strijd aangaan met de ervaring van het moment, met elkaar, met de planeet. We leggen ons innerlijk conflict buiten onszelf. Als ik de strijd aanga met mezelf, ga ik de strijd aan met jou. Wat ik afwijs in mezelf, wijs ik af in de wereld. En die afwijzing creëert allerlei soorten lijden. We raken verslaafd aan middelen of gewoonten, zelfs ogenschijnlijk goede, om te ontlopen wat we niet fijn vinden aan onszelf. We vechten met pijnlijke emoties. We zoeken naar iemand anders en een relatie die ons aanvult. We proberen wanhopig te ontsnappen aan onbehagen door verlicht te worden.

In dit boek houd ik een vergrootglas boven de plek waar het conflict binnen ons begint, want de plaats waar een conflict begint in ons is ook de plaats waar het kan eindigen.

Men schat dat mensen alleen al in de twintigste eeuw meer dan 200 miljoen andere mensen hebben weten te doden in oorlogen en door genocide. Mensen lijken unieke organismen op deze pla-

neet te zijn op basis van het feit dat we niet alleen andere mensen beschadigen en doden om onszelf lichamelijk te beschermen, niet alleen om aan voedsel te komen of terrein te veroveren, maar ook om *beelden* te verdedigen. We doden in de naam van elk soort beeld – ideologieën, filosofieën, geloofssystemen, spirituele wegen, wereldbeelden. We doden om ons beeld van de hemel op aarde te realiseren, om ons wereldbeeld op te leggen aan andere mensen die niet zoals wij zijn. We doden in de naam van beelden van de werkelijkheid, beelden van waarheid en onwaarheid, beelden van wie we zijn en wie anderen zijn in relatie tot ons – beelden die zelden of nooit overeenkomen met de werkelijkheid. Waar kan al dat geweld eindigen?

Het is tegenwoordig in de mode om te spreken over een verschuiving in het menselijk bewustzijn die momenteel op de planeet plaatsvindt – het idee dat de mens bezig is een hogere staat van bewustzijn te bereiken. Maar ik denk dat we eigenlijk bezig zijn een nieuw en verhoogd bewustzijn van de krankzinnigheid van de menselijke geest te ontwikkelen. We zijn ons er meer dan ooit van bewust dat onze oude manieren van doen niet werken. Onze oude aannamen over wie we zijn, onze dualistische manier van denken, onze wij-en-zij-mentaliteit, hebben geen vrede gebracht – vrede in de wereld in het algemeen of vrede in onszelf. Integendeel. Oorlogen, genocide, onderdrukking en geweld vinden op dit moment nog steeds plaats. Het financiële systeem van de wereld staat op instorten (en sommige mensen zeggen dat het al ingestort *is*), en de grootste supermachten gaan gebukt onder enorme schulden. Een ecologische ramp doemt op aan de horizon. En de depressie-, angst- en stressniveau's van mensen bereiken recordhoogten.

De wereld is altijd al gek geweest, maar tegenwoordig zijn we ons meer bewust van die gekte. Voor de eerste keer in de geschiedenis