



JANUARI

*Sinds geluk je naam heeft gehoord
rent het door de straten
op zoek naar jou ...*

Hafiz



ER IS NIETS MIS MET JOU

Vriend, vanaf het allereerste begin was je niet kapot. Je werd niet in zonde geboren. Je was niet bestemd voor de afvalhoop. Er heeft nooit iets fundamenteel ontbroken aan je leven. Je *dacht* alleen maar dat dat zo was. Anderen probeerden je ervan te overtuigen dat je niet goed genoeg was, omdat zij zichzelf niet goed genoeg vonden. In je onschuld, en zonder bewijs van het tegendeel, geloofde je hen. Al die jaren ben je dus bezig geweest om jezelf te repareren, te zuiveren en te vervolmaken. Je was op zoek naar macht, rijkdom, roem en zelfs spirituele verlichting om je waarde als ‘ik’ te bewijzen. Je speelde het Bouw-Een-Beter-Ik-spel, vergeleek jezelf met andere ‘ik’-versies, en voelde je altijd minderwaardig of superieur, en dat werd allemaal zo vermoeiend, die pogingen om die onbereikbare doelen te bereiken, te voldoen aan een beeld waar je zelf trouwens niet eens helemaal in geloofde, en je verlangde naar de diepe rust van jezelf ...

Maar je was altijd al volmaakt, begrijp je, vanaf het allereerste begin. Volmaakt in je absolute onvolmaaktheid.

Je onvolmaaktheden, je eigenaardigheden, je ogenschijnlijke gebreken, je mafheid, je unieke en onvervangbare smaak, maakten je zo beminnelijk, zo menselijk, zo echt, zo prettig in de omgang. Zelfs in je heerlijke onvolmaaktheid was je altijd een volmaakte uitdrukking van het leven, een geliefd kind van het universum, een voltooid kunstwerk, uniek in de hele wereld, alle rijkdom van het leven waardig.

Het ging er nooit om een volmaakt ‘ik’ te zijn. Het ging er altijd om volmaakt Hier te zijn, volmaakt jezelf, in al je goddelijke ongewoonheid.

“Vergeet je volmaakte offerande”, zingt Leonard Cohen. “In alles zit een barst. Daardoor komt het licht binnen.”



EEN LIEFDEVOLLE BELOFTE

“Ik zal altijd met volle aandacht naar je luisteren, maar ik zal je nooit proberen te repareren, proberen te herstellen, proberen niet meer te laten voelen wat je voelt of je tweedehands antwoorden te geven die ik uit mijn hoofd heb geleerd. Ik zal nooit doen alsof ik ‘degene die het weet’ ben, ‘de verlichte’ of een of andere boodschapper van een conceptuele waarheid die niets meer te maken heeft met de onmiddellijke ervaring uit de eerste hand zoals die zich nu aandient. Ik ga er geen drama van maken, ik zal je verhalen en mentale conclusies en angsten niet koesteren en voeden, ik zal wie je bent niet verwarren met mijn verhaal over jou, mijn droom over wie je bent.

Maar vriend, ik zal je tegemoet komen in het vuur van de hel, ik zal daar je hand vasthouden, ik zal met je meelopen zover je moet lopen en me niet van je afkeren, want je bent mijzelf, en in de diepste krochten van onze ervaring zijn we elkaar, heel intiem, en kunnen we niet doen alsof dat niet het geval is.

Dus als je in de war bent, wees dan maar in de war. Als je bang bent, wees dan maar bang. Als je je verveelt, laten we ons dan samen grondig vervelen. Als je brandt van woede, laten we dan samen een tijdje branden en kijken wat er gebeurt.”

Als we de mal kapotslaan, het verouderde patroon doorbreken, en ons er onverwacht toe verplichten om onze huidige ervaring waardiger te maken door op een radicale manier contact te maken met wat hier werkelijk aanwezig is, zonder het te veroordelen of weg te duwen, is een groots heel-woorden wellicht mogelijk.





HET BOEK OVER JOU

Op iedere pagina van een boek bevindt zich achter de woorden – ongeacht wat de woorden beschrijven, ongeacht wat er gebeurt in het verhaal – het wit van het papier. Dat wordt zelden opgemerkt en nog minder gewaardeerd, maar is absoluut onontbeerlijk, opdat de woorden gezien kunnen worden.

Het papier zelf wordt niet beïnvloed door het verhaal dat verteld wordt – het is er alleen maar om de woorden te dragen, zonder voorwaarde. Een liefdesverhaal, een oorlogsepos, een lichte komedie – het maakt het papier niets uit.

Het papier is niet bang voor het eind van het verhaal, noch verlangt het naar een eerdere episode in het verhaal. De middenpagina's hoeven niet te weten hoe het verhaal eindigt, en de laatste pagina rouwt niet als de hoofdfiguur sterft. Het papier weet niet eens waar het verhaal over gaat. Het papier houdt de tijd vast, maar is niet gebonden aan de tijd.

Je weet niet hoeveel pagina's er nog resten in het boek over je leven. Je weet niet hoe deze autobiografie zal eindigen. Vanuit het perspectief van het denken is 'jouw leven' nog niet volbracht, en het probeert er voortdurend achter te komen hoe het jouw verhaal op de beste manier kan laten eindigen. Hoe kan ik de dingen netjes oplossen? Hoe kan ik de onopgeloste problemen tot een goed einde brengen? Hoe knoop ik alle losse eindjes aan elkaar? Hoe krijg ik alles geregeld?

Maar vanuit het perspectief van het papier – dat wil zeggen, vanuit het perspectief van je ware identiteit als bewustzijn zelf – is het leven altijd al volbracht zoals het is, en valt er niets op te lossen, en is de onkenbaarheid van de dingen hun oplossing. Het verhaal hoeft niet in de toekomst tot een einde gebracht te worden zodat bewustzijn nu volledig aanwezig kan zijn.

Het papier draagt de woorden precies zoals ze zijn.

Vanuit het perspectief van het papier, zelfs als het verhaal een epos is van de eerste tot de laatste pagina, is er helemaal nooit werkelijk iets gebeurd. Het hele verhaal heeft zich in volmaakte, onveranderlijke stilte ontvouwd. Het ongelooflijkste verhaal dat nooit verteld is.



HET LEVEN IS EEN ALTAAR

Je zult alles kwijtraken. Je geld, je macht, je roem, je succes, misschien zelfs wel je herinneringen. Je uiterlijk zal minder fraai worden. Geliefden zullen sterven. Je lichaam zal uit elkaar vallen. Alles wat bestendig lijkt, is in werkelijkheid onbestendig en zal kapot gaan. De ervaring zal geleidelijk aan, of niet zo geleidelijk, alles onttakelen wat het kan onttakelen. Ontwaken betekent die realiteit met open ogen tegemoet treden.

Maar nu, op dit moment, sta je op heilige en gewijde grond, want dat wat verloren zal gaan is nog niet verloren gegaan, en je bewust zijn van dat simpele feit is de sleutel tot onuitsprekelijke vreugde. Wie of wat op dit moment ook in je leven aanwezig is, is nog niet van je afgenomen. Alles is er.

De universele wet van de onbestendigheid heeft alles en iedereen om je heen al heilig en betekenisvol gemaakt, en je hartverscheurende dankbaarheid waard.

Verlies heeft je leven al herschapen tot een altaar.



JE RELIGIE KWIJTRAKEN

Dus, je voelt je vredig, gelukkig, je stroomt met de stroom mee. Je manifesteert je op volmaakte wijze en het leven verloopt volgens plan. Je vindt alles wat er gebeurt prima. Je kunt je niet voorstellen dat je ooit nog zult lijden.

Op naar de volgende scène in de film van je leven. Er is sprake van een verlies, schok, weerlicht bij heldere hemel. Je ligt in bed, ziek van de pijn, of van verdriet, of wanhoop. Dit kwam onverwacht, was niet gepland. Je hebt alles geprobeerd. Niets werkt.


Waar is je ontwaken gebleven? Hoorde jij niet degene te zijn die alles prima vond, die elke ervaring met gelijkmoedigheid en een 'moeiteloos ja' tegemoet trad? Waar is al je spirituele vooruitgang gebleven?

Het spirituele 'ik' voelt zich beledigd en in elkaar geslagen. Was je een poseur, een bedrieger, een leugenaar? Heb je jezelf steeds voor de gek gehouden? Hoe kom je weer terug bij waar je was?

Ga niet terug. Blijf waar je bent. Je bent bezig te ontwaken uit een andere droom. De droom dat de ervaring van dit moment zich zou kunnen of moeten voegen naar welk beeld of welke verwachting dan ook. Je bent bezig je eigen innerlijke autoriteit te ontdekken.

Deze scène is geen vergissing. De film van je leven is niet kapot. Je bent aan het herontdekken hoe uitgestrekt je bent, hoeveel je kunt bevatten.

Je hoeft jezelf niet de hele tijd 'oké' te voelen. Je hoeft niet de hele tijd vrij te zijn van alle weerstand. Je bent groter dan dat, onbegrensd in feite. Er bestaat geen 'de hele tijd' voor jou. Je bent de ruimte voor het oké en het niet-oké, de acceptatie en de weerstand. Je hebt geen vast en onveranderlijk beeld van jezelf nodig. Je hoeft





niet de *verlichte goeroe* of de *spirituele strijder* te zijn. Je hoeft niet degene te zijn die *vrede kent*, *ontwaakt is*, *sterk is*, *hoogontwikkeld is*, *immuun is voor lijden*. Dat zijn allemaal onechte beperkingen van je onbeperkte wezen. Wees gewoon wat je bent, niet 'deze' of 'die', maar het Ene, de ruimte voor dat alles.

Laat het leven je steeds opnieuw weer van je voetstuk stoten, tot je elke interesse in het staan op voetstukken verloren bent.



WEES HEERLIJK ONOPGELOST



Je zult nooit een punt in je leven bereiken waarop alles is opgelost, alles netjes in een strik bij elkaar gebonden is. Dat is het punt. Er is geen 'laatste scène', alleen de doorlopende avonturenfilm, en je weet nooit hoe die afloopt. Je leert houden van de rommeligheid van je leven, het feit dat het voortdurend verandert, de onvoorspelbaarheid ervan. En jij staat als de onveranderlijke stilte midden in de storm, de grote open ruimte waarin vreugde en pijn, extase en worsteling, verveling en gelukzaligheid kunnen opkomen en verdwijnen als golven in de oceaan. Er zijn geen problemen als je jezelf kent als de ruimte voor dat alles.





WARE ACCEPTATIE

Ja zeggen tegen dit moment, precies zoals het is, *ja* zeggen tegen jezelf, precies zoals je bent, betekent niet dat je niet meer gelooft in de mogelijkheid van verandering. Het betekent niet dat er geen antwoorden meer zullen komen, dat verdriet niet zal verdwijnen, dat pijn niet zal verminderen, dat er geen intelligente handelingen meer plaats zullen vinden in de volgende scène. Het betekent dat je volkomen samenvalt met de scène van dit moment, die de intelligentie van een heel universum bevat. Het betekent een diep vertrouwen in dit ogenblik van het leven – het enige ogenblik dat er is – en het loslaten van beloften en ideeën over hoe het leven ‘zou moeten’ zijn.

Vertrouw, in plaats van te proberen naar de zekerheid van morgen te springen, op de onzekerheid van vandaag. Vertrouw, in plaats van je te haasten naar een antwoord in de volgende scène, op deze creatieve scène van ‘nog geen antwoorden’. Vertrouw, in plaats van te rennen naar vreugde of gelukzaligheid in de toekomst, op dit moment van verdriet of twijfel, of welke andere vorm de kosmische intelligentie ook maar aanneemt. Zekerheid kan wel of niet op tijd komen, antwoorden kunnen komen, vreugde kan uitbarsten of niet, spannende momenten kunnen zich vroeger of later aandienen, maar sla de schatten van dit moment niet over.

Als er antwoorden komen, zullen ze uit de kunstmest van het niet weten tevoorschijn komen, de rijke grond van de twijfel. Als vreugde haar gezicht laat zien, zal ze tevoorschijn komen uit pijn die diep gevoeld is. Als er een nieuw leven groeit, zal het groeien in de enige geboorteplaats die er is: *Nu*.

Dit moment is het toegangspunt, de ingang, de toegangspoort van genade naar alles waar je ooit naar verlangd hebt. Spring er niet overheen op zoek naar de denkbeeldige heerlijkheden van morgen.



IK BEN ...

Let op wat je zegt nadat je 'Ik Ben ...' hebt gezegd. Die twee piepkleine woordjes bezitten een krachtige magie.

Taal probeert je vast te leggen in tijd en plaats. Het is een poging om de pauzeknop in te drukken bij de steeds veranderende dans die je van nature bent. Wat je in werkelijkheid bent kan niet vastgelegd of gevangen of zelfs maar onder woorden gebracht worden, want je bent levend en dynamisch en van nature immuun voor alle vaste definities.

Bijvoorbeeld: 'Ik ben verdriet'? 'Ik ben een verdrietig persoon'? 'Verdriet is wat me definieert', 'Ik ben het slachtoffer van verdriet'? Nee. Er rijst een golf van verdriet op in de uitgestrekte oceaan die je bent, een oceaan die niet gedefinieerd kan worden door woorden als 'gelukkig' of 'bedroefd' of iets daartussenin, maar geeft al die gevoelens de ruimte om te komen en te gaan.

Je bent niet verdriet – verdriet komt en gaat in jou. Je zult hier geen verdrietig persoon vinden, geen verdrietige entiteit, geen verdrietig 'ding', geen verdrietig 'ik', alleen maar de energie van verdriet die op dit moment opkomt, energie die weer verdwijnt als hij de ruimte krijgt om te bewegen. Je bent niet verdrietig – je bent op dit moment een thuis voor verdriet. Je bent niet kwaad – je bent op dit moment dat wat ruimte biedt aan kwaadheid. Je bent niet verlicht, onwetend, succesvol, een mislukking of een verspilling van ruimte – je bent dit alles, en niets ervan. Je bent oneindig potentieel, een zin die nooit afgemaakt hoeft te worden.

Gebruik je toverkracht wijs. Word verliefd op het feit dat je een zich almaar verdiepend mysterie voor jezelf bent. Tracht jezelf niet in steen te veranderen.





NIETS IS BEZIG MET WACHTEN

Vandaag is geen onbetekenend opstapje naar een glorieus optreden op het toneel van de toekomst. Dit moment is niet het leven dat wacht om plaats te vinden, doelen die wachten om bereikt te worden, woorden die wachten om uitgesproken te worden, verbindingen die wachten om gemaakt te worden, spijt die wacht om te verdampen, levendigheid die wacht om gevoeld te worden, verlichting die wacht om verworven te worden.

Nee. Niets is bezig met wachten. Dit is het. Dit moment is het leven. Niet ongeveer het leven, niet bijna het leven, niet een conceptueel leven dat door middel van herhaling is aangeleerd, maar het rauwe leven dat zichzelf leeft, ontploft in volheid, radicaal aanwezig is, druipt uit alle hoeken en gaten, eruit knalt in beweging en in rust – *het leven, het leven, het leven!* En het is aan jou om het te proeven *nu, nu, nu!*

Jouw leven is geen voorfilmpje, geen preview, geen attractie die binnenkort zal plaatsvinden. Waar je naar verlangt is er al, en het kondigt zichzelf aan in en als iedere gewaarwording, iedere gedachte, ieder beeld, ieder moment van pijn, verveling of gelukzaligheid. Het is zelfs aanwezig in het verlangen ernaar – zo intiem is het.

Je staat op heilige grond nu, je geboorteplek, je rustplaats, je baarmoeder, je grafombe. De voorstelling is al begonnen, en het spotlicht verlicht alles en iedereen.

Er is geen tijd voor ‘op een dag’ als je waarlijk in leven bent, en vandaag is de enige dag die je ooit werkelijk zult leven, als je nog tijd van leven hebt.

