

De melodie van het gras

De melodie van het gras

Notities over de mystieke weg

Kees Voorhoeve

© Kees Voorhoeve

ISBN: 978 94 6405 0998

Druk: Brave New Books, 2020
Print On Demand

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

*Behind the pain
Someone is rejoicing*

*Behind the torture
There is love*

*Who's going to buy
This bullshit*

*If you don't become the ocean
You'll be seasick every day.*

~Leonard Cohen

Inhoud

Voorwoord	5
Instructie	8
De melodie van het gras Notities over de mystieke weg	9
Nawoord	124
Over Kees Voorhoeve	139

Voorwoord

Mystiek heeft als doel in contact te zijn met de heilige essentie van liefde en wijsheid. Ik zie het als een opdracht mij af te stemmen op deze bron van het leven zodat de zielekracht in mijn hart geboren kan worden. Het is een intense ervaring van open en helder aanwezig zijn en bewust meewerken aan het evenwicht in mijzelf en de wereld.

Als mens leef ik echter in gehechtheid. Ik word steeds meegenomen in de zuigkracht van het aardse bestaan en laat mij leiden door zintuiglijke en psychologische ervaringen. Door toe-eigening en identificatie bevind ik mij in een bewustzijnsvernauwing. Langzaamaan ontstaat er vanuit deze afwezigheid een onware structuur. Ik ervaar het leven niet meer zoals het is, maar zie alles door een beperkt masker en blijf gevangen in de vicieuze cirkel van grijpen en vasthouden.

Tijdens het bewandelen van het mystieke pad word ik constant met deze zuigkracht en verkleving geconfronteerd. Ik ben vaak afwezig en raak door van alles geïnfecteerd. Ik voel mij dan leeggezogen, waarbij steeds de negatieve kanten van het denken en voelen de overhand blijken te nemen. Ik zit te piekeren, ik ben weer veel eisend of juist onzeker en overvallen door irritatie ga ik te veel eten of weer boeken kopen. Deze identificaties kleven als een zoete drab aan mijn huid. Ik ben er gehecht aan geraakt maar kan deze rotzooi niet afspoelen. Het leven is frustrerend.

Het doorbreken van deze belemmeringen en wakker worden voor de bezieling impliceren een fundamenteel zuiveringsproces, waarbij ik crisisachtige momenten heb beleefd en

tegelijkertijd de kracht heb ontvangen om in de diepte van de stilte de helende werking van de zuivering toe te laten. Hoe meer ik kan luisteren naar de goddelijke stem van inspiratie, hoe meer mijn levenshouding verandert: even voorbij bezitsdrang, niet meer egocentrisch gericht maar juist open en doorschijnend levend vanuit het hart.

Het betreft een radicale omkering. Het is een regeneratieproces. Regeneratie betekent vernieuwing en verwijst naar het 'herboren worden' van de innerlijke mens. Dan ben ik in staat om brug te zijn tussen de hemel, de aarde en de wereld van schillen. Wijsheid, compassie en vreugde stromen door mij heen en geven richting aan het leven. Bezieling en belichaming vallen samen. Ik ben in de wereld aanwezig, maar niet meer ervan, een houding van bewust betrokken en onbevangen zijn.

Verbonden met de melodie van het gras, symbool voor het sacrale ritme van belichaamde bezieling, ervaar ik dienstbaarheid om mee te werken aan het herstel van het paradijs, de wereld van evenwicht en heelheid, gericht op het welzijn van alle levende wezens.

*

De titel *De melodie van het gras* is geïnspireerd op een uitspraak van de chassidische leraar Rabbi Nachman van Bratslav.¹ De melodie verwijst naar de kracht, de trilling en het ritme van het oerwezen die tot expressie komt in de schepping, de mens en de natuur.

De melodie is de onvernietigbare levende stroom van zijn, vol van licht en genade. Alles wat ontstaat is een unieke

¹ Rabbi Nachman of Bratslav. *Likutey Moharan II*, 63. Breslov Research Institute, 1993

uitdrukking van deze spirituele vibratie. Ieder mens is een unieke manifestatie van deze universele scheppingskracht en zo is elk grassprietje uniek aanwezig en tegelijkertijd verbonden met de heilige essentie van liefde en wijsheid. Wat een wonderbaarlijke schoonheid!

*

In *De melodie van het gras* worden een aantal van mijn persoonlijke inzichten weergegeven. Tijdens mijn ontdekkingsreis heb ik naar aanleiding van momenten van meditatie en stilte, verschillende ervaringen, worstelingen en inzichten opgeschreven. Op een fragmentarische en kwetsbare wijze gaan deze notities over kenmerken van de bewustzijnsvernauwing, worstelingen met betrekking tot het zuiveringsproces en inzichten ten aanzien van het wakker worden van de bezieling.

Vanuit dankbaarheid voor de kracht en het licht van de heilige essentie, moge *De melodie van het gras* een inspiratiebron zijn voor de ontdekking van ruimte, helderheid en de spontane expressie van liefde, compassie, vreugde en vrede.

Kees Voorhoeve

Instructie

Neem bij het lezen van de notities een meditatieve houding aan, voel uw lichamelijke aanwezigheid met een ontspannen gevoel en wees aandachtig, stil en ontvankelijk.

Reflecteer over de bewustzijnsvernauwing en de bezieling. Neem de tijd en herlees de notitie. Ga niet te snel, zoek naar de diepere betekenis.

Is het helder wat er in de tekst staat beschreven?
Bekijk wat een woord of een zin precies betekent.
Kan je de inhoud van de tekst koppelen aan de ervaring?

Luister naar aanwijzingen van toelaten, loslaten, openen en wakker worden. Blijf dicht bij de ervaring, ga voorbij eigen associaties, aannames en weerstanden. Zonder te grijpen, blijf wachten, wees stil en kijk wat zich toont.

De melodie van het gras

Notities over de mystieke weg

Ontdek de melodie van het gras.
Het heilige ritme van het leven.

Kijk en durf.
Alles loslaten.
Midden in de openheid.

Elk grassprietje heeft zijn eigen klank.
Het gras geeft kracht aan mijn gebed.
Voel de melodie van wat er is.
Verborgene godsvonken zijn geopenbaard.

De melodie van elke ziel.
De melodie van de bergen en het vlakke land.
De melodie van mensen met hun pijn en vreugde.

Essentie in manifestatie.

Waarom ben ik doof en blind?
Werkelijk, ik leef in gevangenschap.
Weggegaan van de originele stroom van zijn.
Altijd maar grijpen.
Geen spontaniteit.
Afgesloten van de spirituele vibratie.

Stop.
Neem een pauze.
Ik vraag de moed om voorbij te gaan aan mijn
diepewortelde conditioneringen.

Ik kan de omslag niet zelf bewerkstelligen.
Je wordt uit het moeras van identificaties getrokken.
Zet de doe-modus uit.
Geef je over.

Kijk van binnenuit.
Luisterend met je hart.
Het hoogste lied klinkt.
Wakker gekust.
Een nieuwe geboorte.
Ontvankelijk voor het goede, schone en ware.

De magische kracht straalt door mij heen.
Geliefd door de wijsheid.
Voelen van haar aanwezigheid.
Totaal gericht op het wonder.

Zo maakt het goede je ervaring zacht.
Versiert het schone je leven.
Ordent het ware je inzichten.

Onuitsprekelijk en volkomen helder.

Mijn persoonlijke conditioneringen hebben diepe wortels.
Ik laat mij hierdoor automatisch bepalen.
Krampachtig aan mijzelf vasthoudend.

Door een materialistische levenshouding wordt er constant
een enorme zuigkracht op mij uitgeoefend.
Het is de bevestiging van een egocentrisch denkkader.

Ik zoek naar bevrijding.
Luisterend naar inspirerende woorden van spirituele wegen,
maar ik blijf ondertussen aan mijzelf gehecht.

Ik blijf een diepgeworteld gevoel houden dat ik een
autonome afzonderlijke identiteit bezit, een soort absolute
substantie die ik 'ik' noem.

Door de aanwezigheid van dit ik-besef negeer ik de
vergankelijkheid van het leven. Ik bouw kost wat kost een
schijnwereld van zekerheid. Ik benader het leven vanuit mijn
eigen wil.

Ik beleef de persoonlijkheid niet meer als een masker
waarachter de spirituele essentie schuilgaat, maar ik ben het
masker zelf geworden.

Ik heb een muur om mij heen gebouwd waar bezieling zich
nauwelijks meer kan tonen. Ik heb de ik-beleving
verabsoluteerd. Alle energie gaat naar mijn ik-besef en zorgt
er zodoende voor dat de ik-gerichtheid in stand blijft en vaak
nog eens versterkt wordt.

Kan je deze schijnwereld voelen?
Besef je de fixatie, de afwezigheid, het niet wakker zijn,
levend in onwaarachtigheid?