

Bezieling door Inzicht

200 levensthema's voor innerlijke groei

Ter ondersteuning van
je diepe verlangen
om het leven in zijn echtheid te ervaren
vanaf de diepste diepte tot in de opperste oppervlakte,
vanaf je bezielde essentie tot in je fysieke manifestatie.

Anandajay

Colofon

Titel: Bezieling door Inzicht
Subtitel: 200 levensthema's voor innerlijke groei
Copyright © 2024: Anandajay (Cor Thelen)
Auteur: Anandajay

Eerste druk 2006 (Leven in Openheid deel 1 en deel 2)
Tweede, herziene druk 2015 (Leven in Openheid)
Eerste druk 2016 (Leven in het Licht)
Eerste druk samengevoegde boeken 2024

Gepubliceerd en gedrukt via Brave New Books

Foto cover: Janna Wingelaar
Foto achterkant: Raju
Illustraties: Willemien Min (auteursrechtelijk beschermd)

ISBN: 9789465016498
NUR: 726, 728

De inhoud van dit boek is vrij te gebruiken voor eigen gebruik, mits er een bronvermelding met de titel van het boek vermeld wordt. Voor commerciële doeleinden mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Anandajay.

Inhoudsopgave

1.	Leven vanuit gevoeligheid.....	12
2.	De beleving van mens zijn.....	16
3.	Spirituele geboorte	18
4.	Spirituele opstanding.....	19
5.	Spirituele uitstraling.....	21
6.	Verlangen als spiritueel kompas	22
7.	Verlangen naar heelheid	27
8.	Het leven omhult je.....	29
9.	De pijn van fantasie	30
10.	Werken aan jezelf	31
11.	De vreugde van veranderen.....	32
12.	Veranderen is leven.....	33
13.	Voorbij je gedrag voelen	35
14.	Het onmisbare ego	37
15.	De plaats van het ego.....	38
16.	Het ego liefhebben.....	40
17.	Angst ontmoeten.....	41
18.	Aangenomen angst maakt aanwezig.....	43
19.	Angst en vrijheid.....	45
20.	Voelen is laten resoneren	46
21.	Voelen en handelen.....	47
22.	De werkelijkheid ontvangen	49
23.	Vanuit rijkdom geven	50
24.	Liefde is je eigen essentie de vrijheid geven.....	51
25.	Wens je te ontwaken?	54
26.	Inzicht ontwapent je	56
27.	De vreugde van inzicht.....	57

28.	Onwetendheid en inzicht.....	60
29.	De subtiële liefde van genegenheid.....	61
30.	Genegenheid en mededogen.....	62
31.	De liefdesboodschap van het leven	62
32.	Mediteren vanuit je spirituele midden	67
33.	Vrede sluiten met wat is.....	68
34.	Vreugde is vrede.....	69
35.	Innerlijke vrijheid	71
36.	Vrede als intimiteit.....	74
37.	Verleid worden door oppervlakkigheid.....	75
38.	Wat is spiritueel leven?	76
39.	Verbind je met je spirituele basis.....	78
40.	Je met je essentie verbinden	79
41.	Leven in heelheid.....	82
42.	Je innerlijke lente.....	85
43.	Je innerlijke zomer	86
44.	Je innerlijke herfst	87
45.	Je innerlijke winter	87
46.	Ontvangen en geven.....	88
47.	Openheid en geslotenheid.....	90
48.	Open ontmoeten.....	91
49.	Openstaan voor je aanwezigheid.....	92
50.	Spirituele intimiteit.....	93
51.	Laat stilte je thuisbrengen.....	95
52.	Stilte is de blijvende achtergrond.....	96
53.	Stilte als je dierbaarste vriend.....	97
54.	In relatie zijn met je oorsprong.....	99
55.	Eindeloos reïncarneren	101
56.	Je bent een heelheid.....	102

57.	Jij bent het centrum van alles	103
58.	Je bent een deur voor de schepping	105
59.	Gevoeligheid verfijnt je beleving	106
60.	Jij bent waardevol	108
61.	Het leven toelaten.....	109
62.	De ontluikende vrijheid van loslaten.....	110
63.	Je bent een kwetsbare werkelijkheid.....	110
64.	Jezelf liefhebben	112
65.	Je eigen waarde ervaren	114
66.	In overeenstemming zijn.....	117
67.	Seksualiteit is je heimwee naar het wezenlijke.....	118
68.	Seksualiteit laat je verlangen naar heelheid.....	120
69.	Seksualiteit is in overeenstemming komen.....	121
70.	Seksualiteit ligt aan het begin van elke schepping	122
71.	Het licht van het zijn.....	124
72.	De vrijheid van ‘er zijn’	125
73.	Leren is durven veranderen	126
74.	Ontvankelijke aandacht	128
75.	De eenvoud van ontvankelijkheid	129
76.	Je bent een bron van veelzijdigheid.....	131
77.	Vrij zijn van overtuigingen.....	132
78.	Openstaan voor bespiegeling	135
79.	Je beheersing opgeven	136
80.	Ontwaken uit illusies.....	138
81.	Durf betrokken te zijn	139
82.	De pijn van onbegrip	140
83.	Lang leve de imperfectie!.....	141
84.	De diepere waarde van begeerte	142
85.	Geld en liefde.....	144

86.	Spiritualiteit en werk.....	144
87.	Laat je innerlijke schoonheid bloeien	146
88.	Autoriteit en relatie	148
89.	Sterven terwijl je leeft.....	151
90.	De integratie van het ego.....	154
91.	Waarheid ervaren	155
92.	Zoeken naar spirituele echtheid.....	157
93.	De stilte van eenvoud.....	159
94.	Geweldloosheid geeft ruimte aan 'dat wat is'	161
95.	Je energetische veld	163
96.	Verlangen naar liefde.....	166
97.	Ruimte voor liefde	169
98.	Je aanwezigheid	172
99.	God als je innerlijke stem	173
100.	De waarde van spirituele openheid	176
101.	In relatie met jezelf	178
102.	Terug naar de bron	181
103.	Hervind je kracht	184
104.	Mag je leerling zijn.....	189
105.	Overgave en toewijding	190
106.	De spirituele waarde van toewijding.....	193
107.	Het verlangen naar verlichting.....	194
108.	Leven in het licht	199
109.	Samen zijn.....	201
110.	Aanraakbare waarheid	205
111.	Wat geef jij door aan de wereld?.....	206
112.	Spiritualiteit en menszijn.....	209
113.	Spirituele ontwikkeling als antwoord.....	212
114.	Spirituele waarde delen.....	213

115.	Innerlijke bevrijding	215
116.	Innerlijke rust	218
117.	Bescherming voor de nacht	219
118.	Denken en danken	220
119.	Dragende liefde.....	223
120.	De kracht van wonderen	225
121.	Leven in relatie met ‘al wat is’	228
122.	Je spirituele leidraad	231
123.	Mediteren en gehechtheid	233
124.	Bekrachtig de dag	234
125.	Er bestaat slechts één ‘ik’	235
126.	Verlangen naar inhoud	237
127.	Wie ben ik?	240
128.	Gehuwd met de ziel	242
129.	Persoonlijke en spirituele ontwikkeling.....	243
130.	Aan de poort van je hemel zitten.....	246
131.	De schoonheid van durven.....	247
132.	Van strijder naar liefhebber	249
133.	Het eeuwige veranderen	251
134.	Samen op de spirituele levensweg.....	254
135.	De rijkdom van de spirituele levensweg	259
136.	De waarde van materie	260
137.	Je brein liefhebben	261
138.	Geld is materie	262
139.	Energie als materie	262
140.	Bewustzijn als materie.....	263
141.	In relatie met materie	264
142.	Door materie heen zien	265
143.	Het Ene achter de materie	266

144.	Het zijnslicht.....	267
145.	Het levenslicht.....	269
146.	Het existentiële licht.....	271
147.	Het bewustzijnslicht.....	272
148.	Het essentiële licht.....	273
149.	Je spirituele hart.....	275
150.	Jij bent levensruimte.....	276
151.	De zeven stappen van intimiteit.....	277
152.	De kracht van intimiteit.....	285
153.	Relaties verrijken je.....	287
154.	Leven in openheid.....	290
155.	Ervaren en lijden.....	292
156.	Je vasthoudendheid vrijgeven.....	294
157.	Het einde van het vechten.....	295
158.	Heelheid ervaren.....	297
159.	Grenzen loslaten heelt je.....	299
160.	Relatie met je innerlijk.....	301
161.	Teleurstelling en frustratie.....	304
162.	Pijn en lijden.....	307
163.	Levende stilte.....	310
164.	De vredesboodschap van spiritualiteit.....	311
165.	De waarde van zijn.....	314
166.	De diepgang van een devotieele leefwijze.....	315
167.	Aangeraakt mogen worden.....	317
168.	Relatie en beïnvloeding.....	320
169.	Geluk als de resonantie van je essentie.....	322
170.	Je bestemming volgen.....	325
171.	Jij bent een geheel.....	328
172.	Licht als levensruimte.....	329

173. Mediteren vanuit relatie	331
174. Heling en heelheid.....	334
175. Spirituele stilte.....	336
176. Leven vanuit energetisch bewustzijn.....	337
177. De rijkdom van vriendschap	338
178. Waarheid waar laten zijn	341
179. Gezamenlijkheid als drager van je sensitiviteit.....	344
180. De grootsheid van het en jouw bestaan.....	346
181. Spirituele dienstbaarheid	347
182. Dualiteit en non-dualiteit.....	348
183. Het eren van de schepping.....	350
184. Eenzijn als fundament van samen zijn.....	354
185. Via yoga in verbinding leven	355
186. Via yoga naar harmonie	358
187. Lichaamsbewustzijn	360
188. Energetisch bewustzijn.....	361
189. Devotioneel bewustzijn	362
190. Relationeel bewustzijn	363
191. Karmisch bewustzijn.....	364
192. Het levende nu.....	366
193. De waarde van aanwezig zijn.....	367
194. Identiteit, levenskracht en bestemming	370
195. De gewezen volheid van het bestaan	373
196. De spirituele waarde van tantra.....	374
197. Laat liefde je schaamte helen	377
198. Dankbaarheid.....	381
199. De waarde van het leven ontmoeten.....	382
200. Vrijwillig door de mand vallen	384
Appendix.....	386

Voorwoord

In mijn bestaan ervaar ik een onbenoembare mate van verbinding, openheid en licht en zijn er momenten waarop die wonderbaarlijke, ruimtelijke waarde in verbinding gaat met datgene in mij wat kan verstaan en spreken en krijgt het als vanzelf woorden, zoals ook in de teksten van dit boek.

Op zo'n moment komen de heelijkheid van de essentie en de relativiteit van mijn menszijn bij elkaar, komen de immense, open weidsheid van alles 'wat is' en de gevoeligheid van mijn menselijke ervaren bij elkaar en blijkt het alomvattende toch met woorden, daden of klanken bij benadering uit te drukken te zijn. Bij benadering, want het is vanuit openheid immers zo duidelijk voelbaar hoe beperkt alle uitingsvormen zijn, als het gaat om de vertolking van wat echt en waar is.

In elk moment van ontvankelijke openheid zitten ontelbare lagen en aspecten van waarheid, maar ook even zoveel aspecten die slechts tijdelijk waar zijn. Om een aanraking van echtheid in woorden te vatten, is er soms een heel verhaal en soms ook maar één enkele, mysterieuze zin nodig. Eén uit echtheid komende lichtflits die je slechts een honderdste seconde aanraakt, heeft soms wel een heel leven nodig om inhoudelijk via woorden, gebaren en daden verteld en doorgegeven te worden.

Dit boek 'Bezieling door Inzicht' is een collectie van dergelijke momenten, waarin even in woorden vertaald wordt, wat uit een veel diepere laag van de werkelijkheid komt. Die diepere laag is echter wel bepalend voor hoe wij aan de oppervlakte denken en handelen en wat wij daardoor met elkaar meemaken en er voor onszelf, onze naasten en onze kinderen mee creëren.

Zonder verbinding met deze diepere laag van onze werkelijkheid blijft onze levenswijze een vorm van gedrag, dat vanuit het onbewuste wordt aangestuurd en ons daardoor vanuit onheldere overtuigingen en conditioneringen op alles laat reageren, maar als we mogen leven vanuit de innerlijke diepgang van ons bestaan, blijkt het leven vervullend, ontwapenend en verstillend en die maken onze levenskracht adequater dan ooit.

Gebruik dit boek door steeds eerst te voelen waar je onderhuids mee bezig bent en het dan te openen om te kijken welk van de tweehonderd thema's daar het meest op aansluit. Lees het rustig, met rustpauzes, zodat je niet verder leest als iets nog niet helemaal in je aangekomen en verstaan is. Leg na het thema gelezen te hebben het boek weg en geef jezelf een tijdje om na te voelen wat het thema met je heeft gedaan. Eventueel rond je dit lezen af met een stiltemeditatie, waarin je niets meer probeert te begrijpen, maar in volle openheid de tot je genomen spirituele voeding in jou zijn werk laat doen. Ik wens je daar waardevolle momenten mee.

Ik draag dit boek op aan het leven.
Het leven is immers de grond,
waarop de inhoud van dit boek
mocht ontstaan, groeien en uitkristalliseren.

Het is de grond,
waarop ik geboren ben
en, bewust van mijn bezieling,
doorgevend op mag zijn.

Het is de grond,
waarop ik in relatie leef met al wat is,
en waar de vruchten daarvan
de inhoud van dit boek hebben gevormd.

De thema's vertolken de waarde van inzicht,
de diepgang van de jnana yoga,
en van het daardoor in verbinding komen
met je bezieling.

Je bezieling, het licht van alle schepping,
met haar heilzame diepgang
die je dan, door hoe je leeft
doorgeeft aan de wereld en alles wat na ons komt.

Anandajay

1. Leven vanuit gevoeligheid

Leven in gevoeligheid is als leven vanuit meditatie. Je bent dan in een affectieve relatie met het leven vanuit de verfijnde kwaliteit van kwetsbaarheid. Kwetsbaarheid heeft zoveel namen. Het komt overeen met raakbaarheid, sensitiviteit en gevoeligheid. Het wordt vaak gebruikt in de betekenis van iets breekbaars, iets verwondbaars, alsof er iets stuk kan gaan. Het krijgt dan een lijdende, slachtofferachtige bijmaak. Maar juist door de sensitiviteit van kwetsbaarheid kunnen er ook veel bijzondere dingen ervaren worden. Dezelfde gevoeligheid waarmee je raakbaar, kwetsbaar en verwondbaar bent en pijn voelt, is ook de gevoeligheid waarmee je liefde, geluk en bezieling voelt.

Onze aandacht gaat vooral naar de pijnlijke kant, want die willen we voorkomen. We beseffen dan niet, dat dit een zeer hoge prijs met zich meebrengt, want dan kun je andere gevoelens ook niet meer zo goed voelen. Je kunt sensitiviteit niet gedeeltelijk afschermen voor de zogenaamde ongewenste gevoelens en vervolgens de deur wagenwijd openzetten voor de prettige gevoelens. Sensitiviteit laat je wel of niet toe en als je haar toelaat betekent dat, dat je zowel raakbaar bent voor pijnlijke gevoelens als voor het ervaren van de andere aspecten en verfijningen van het leven, van je bezieling en van je Zelf.

Hoe ga jij met jouw gevoeligheid om? Is ze een vijand waardoor jij je angst voor pijn tegenkomt of is ze een vriend waar je verdieping en vervulling door vindt?

Als jij je opent om dat te doorvoelen kom je vanzelf in meditatie. Meditatie is immers niets anders dan leven in die sensitieve, gevoelige openheid. Met meditatie bedoel ik niet dat jij je terugtrekt, naar binnen richt of iets ingewikkelds gaat zitten doen, maar met meditatie bedoel ik gewoon dat je de ogen sluit, zodat er meer ruimte mag ontstaan om ook werkelijk sensitief te zijn. De ogen zorgen ervoor dat je naar buiten gericht bent, dat je kijkt, ziet, overal wat van vindt en oordeelt. Als de ogen even gesloten mogen zijn, krijg je iets meer ruimte om te voelen, om te ontvangen, om dingen naar je toe te laten komen en ze in je zijn, in je aanwezigheid te proeven.

Het gaat er in de intimiteit met het leven niet om dat je vanuit een bepaalde hoek ergens naar kijkt, maar dat je juist even niet kijkt, om te ontvangen en te voelen, te proeven en te ervaren wat de dingen die in ons leven voorkomen eigenlijk zijn, welke energie ze bij zich hebben en wat ze inhoudelijk zijn. Vanuit dat verlangen om te ontmoeten is elke vorm van kijken afstandelijk en beschouwend, waarin de empathie, de verbinding en het affectieve medeleven ontbreekt. Zonder medeleven is er geen gevoel in dat wat je ziet. Dan blijf je een toeschouwer die kijkt.

Alleen een deelnemer ervaart en laat toe, ontvangt en neemt deel, neemt zijn deel op of aan, door deel te zijn van het moment. Pas dan ben je in de intimiteit met wat er werkelijk plaatsvindt, met wat er werkelijk is.

In meditatie hoef jij je dan ook nergens op te richten, want dan richt jij je op dat wat je buiten je, in jezelf of door je voorstellingsvermogen ziet. Meditatie heeft te maken met ervaren, zodat je dat wat er is naar jou toe laat komen. Net als bij massage, ervaar je, voel je en ontvang je dan. Alleen nu niet alleen lichamenlijk, maar je ontvangt tot in je gevoel, tot in je bewustzijn, tot in je ziel, tot in Jou.

De beleving van het in relatie zijn met jezelf, geeft je een heel intens gevoel van vreugdevolle volheid. Zienwijzen kunnen je die volheid en intimiteit niet geven. Dus heeft het ook geen zin om nieuwe zienwijzen en methoden op te zoeken of te ontwikkelen.

Daarom nodig ik je uit om de intimiteit, het samenzijn met jezelf en het leven, aan te gaan door dat wat er feitelijk op dit moment is zó diep toe te laten, dat het tot in JÓu komt, totdat het je in jouw aanwezigheid aanraakt.

Voor intimiteit is het immers nodig dat je sensitief bent, want intimiteit is zo delicaat, zo teder, zo teer. Deze tederheid en teerheid geven iets aan over de subtiele energie die daarin aanwezig is en die ons dat gevoel van diepgang, volheid en geluk geeft. Wie echter op dit geluk jaagt, heeft niet de subtiliteit om die verfijning te voelen, want jagen is willen hebben en dat maakt je ongevoelig.

Als je in relatie en intimiteit wenst te leven met dat wat is, vraagt dat naar de sensitieve ontvankelijkheid die voortkomt uit het verlangen om diep te ontmoeten en te leren kennen. Het op die manier opengaan voor de intimiteit met het leven zorgt voor een vreedig ontluiken van je gevoeligheid vanuit genegenheid voor de werkelijkheid die er is en die jij bent.

Daarom nodig ik je uit om vanuit sensitiviteit in relatie te gaan met jezelf en dit moment, zodat je alle ertussen liggende hindernissen, muurtjes, verdedigingsmechanismen, harnassen, maskers en maniertjes leert voelen en herkennen, want die zijn niet voor niets ontstaan. Ze geven je angst om geraakt te kunnen worden aan. Die angst kun je niet zomaar ontkennen. Het afwijzen van deze scheppingsvormen is ongevoelig en onsensitief. Die angst is een levend bestanddeel van je beleving.

Door je sensitiviteit herken je juist die verschillende angsten, maar ook je diepe verlangen terug te gaan naar je innerlijke thuis, naar je wezen, naar je essentie, naar het licht of hoe jij het meest subtiele contact met je eigen bestaan ook maar noemt. Met je wil zou je deze verlangens alleen maar als wensen willen bevredigen, maar ook dat is niet gevoelig, niet liefdevol en niet open voor wat het leven je te bieden heeft. Bevrediging maakt enkel een tijdelijk einde aan een zintuiglijke interpretatie van dat innerlijke en wezenlijke verlangen. Het verlangen naar je wezen is niet zintuiglijk en dus, gelukkig maar, onbevredigbaar.

Vanuit je gevoelige openheid wordt het je dan duidelijk, dat angst en bevrediging je ongevoelig maken en je daardoor niet openen voor de volledige inhoud en waarde van het leven. Angst is de afweer om pijn op afstand te houden. Bevrediging is de afweer om het vragende verlangen, je heimwee naar je wezen, niet te hoeven voelen.

Ik nodig je dan ook uit om nog raakbaarder en sensitiever te worden, zodat je niet uit bepaalde visies of automatismen over al deze dingen heen loopt, maar dat je durft te gaan voelen wat er daadwerkelijk op dit moment in je leven gebeurt.

Het is helemaal niet vreemd om bang te zijn voor pijn of te merken, dat je dat immense, steeds onbevredigd en knagend blijvende verlangen soms storend vindt. Juist in sensitiviteit voel je hoe angst en ongemak je aanzetten tot het willen veranderen van deze situaties.

Het is juist op dat moment waarop jij wilt gaan ingrijpen, dat ik je uitnodig om nog veel sensitiever, nog opener, nog voelender te worden, zodat je kunt ervaren hoe het niet willen van angst of het niet willen van nervositeit, afwijzend en grof is naar de diversiteit van het leven en de subtiliteit van jouw bestaan. Het weg willen hebben ervan werkt blokkerend in op het opengaan en ontluiken voor de diepgang van het leven en jezelf, want als je de realiteit afwijst, kun je er niet in naar binnen.

Als ik een bepaald huis afwijs, kan ik er niet meer in binnengaan. Als ik bepaalde mensen afwijs, kan ik niet meer van ze houden. Als ik bepaald eten afwijs, kan ik er nooit meer van genieten. Als ik seksualiteit afwijs, vind ik het alleen nog maar vies en verkeerd en wordt het ontoegankelijk. Elke afwijzing in je leven, maakt die aspecten van je leven ontoegankelijk en daardoor wordt ook de schoonheid en de levensvreugde die daaruit voort zouden kunnen komen ontoegankelijk. Afwijzing maakt een einde aan je sensitiviteit op dat gebied en zorgt ervoor dat je er niets meer over en van kunt leren, omdat het gegeven niet meer toegankelijk is.

Dus nodig ik je opnieuw uit om nog sensitiever, nog raakbaarder, nog kwetsbaarder, nog gevoeliger te worden, zodat je misschien voelt, hoe onder of achter al dat geworstel met gevoeligheid er diep binnen in jou een klein kind zit. Een klein kind dat huilt, omdat het daar, ondanks alle heen en weer gaan tussen verlangen en angst, tussen sensitiviteit en grofheid, alleen en eenzaam is.

Het kind in jou wordt door jou niet gezien, niet gevoeld, want je bent te druk met het verdedigen, het aanpassen en beheersen van je belangen en angsten. Ondanks al je inzet, moeite en zienswijzen, is daar binnenin nog steeds dat verlaten kind, niet gevoeld, niet omarmd, niet omhuld.

Het is deze nood die ervoor zorgt dat het verlangen om tot jezelf te komen, is blijven branden. Ik nodig je daarom steeds weer uit om zó subtiel te voelen, dat je het kind in jou, je bezieling, je wezen, dat wat je doet verlangen, weer voelt en dat je de grofheid van al dat gemanipuleer, afwijzen, bevredigen en buiten de deur houden, weer in zijn volle waarde onderkent, dat je zó subtiel voelt, dat je door al die strijdvelden heen voelt hoe, achterliggend en diep binnenin, het kind in jou daardoor steeds van genegenheid, contact en omhulling verstoken blijft.

Dat te voelen, zou je kunnen raken. Dat te voelen, zou je misschien juist wel willen vermijden, omdat het je zo raakt en je dan voelt hoe pijnlijk die waarheid is.

Ook juist dan vraag ik je opnieuw, om nóg sensitiever te zijn. Ik vraag je om zo sensitief te zijn dat jij je opent voor alles wat in je kind voelbaar is. Het huilt omdat het zich misschien niet omhuld en gezien voelt, maar als jij zijn gemis voelt, als jou die nood raakt, als je de werkelijkheid van je eenzame kind voelt en het raakt je, dan is het kind wél gezien, ook al vind je dat een pijnlijke situatie. Wie het huilende kind voelt, voelt het kind. Wie het huilende kind mijdt, voelt het kind niet. Wie heel sensitief is, voelt door het huilen van het kind heen het kind zelf.

Het kind, eigenlijk jij, komt zo bij je behoefte om echt gevoeld te worden, om er echt te mogen zijn, om je omhuld te voelen. De behoefte om je omhuld te voelen, is de behoefte om je thuis te voelen, je bij jezelf op je gemak te voelen, je wezenlijke zelf te voelen.

Daarom vraag ik je om nóg sensitiever te zijn, nóg raakbaarder, nóg kwetsbaarder, nóg verwondbaarder, maar dus ook nóg gevoeliger, verfijnder, nóg subtieler te zijn, zodat er ook openheid mag ontstaan om te voelen wat in die diepte van het kind, van jezelf, allemaal voelbaar is. Wat is de inhoud van dat kind dat zichzelf voelt, als je die inhoud eruit op laat borrelen als uit een bron? Hoe voelt die inhoud van dat kind dat zichzelf voelt? Vaak zijn we nog helemaal niet met die inhoud ervan samen geweest. Voel daarom in openheid eens de inhoud van dat wat je het kind in jou noemt. Wat komt er dan naar boven, wat komt er dan naar je toe? Spring echter niet in die inhoud om erin op te gaan of erin te verdwijnen, maar open je om die inhoud te ontmoeten, die inhoud in je toe te laten. Laat de inhoud van het kind eens zelf spreken.

Misschien heeft het niet zoveel te zeggen, maar mag de gevoelsmatige inhoud naar de oppervlakte komen, mag die invloed gevoeld en ervaren worden? Juist in die subtiliteit, gevoeligheid en raakbaarheid kun je die verfijnde tonen van de innerlijkheid van het kind voelen. Ook voel je dan wat het met je doet om die gevoelsmatige inhoud te ervaren, hoe het op je hele gestel uitwerkt als je die energie toelaat.

Nogmaals vraag ik je dan om nóg sensitiever te worden, want het toelaten van de inhoud van het kind dat er mag zijn, kan zó prettig zijn, zó vervullend zijn, dat je erdoor in een roes kunt komen. Een roes is prettig, maar maakt je tevreden en zorgt ervoor dat je ervan gaat genieten op een manier waardoor je ongevoelig wordt voor de werkelijke ontmoetingen en voor de inhoud van het kind in je.

Ik vraag je om nóg subtieler te zijn, om nóg gevoeliger te zijn, om nóg sensitiever te zijn, zodat je de inhoud die je toelaat, ook werkelijk ontmoet vanuit respect en toewijding voor de innerlijkheid en de diepgang van je bezieling die zich dan openbaart.

Sensitiviteit, gevoeligheid, raakbaarheid brengen vanzelf de devotie voort die ervoor zorgt dat je openheid alert en affectief blijft, want door je sensitiviteit ben je tot in elke cel raakbaar voor wat er uit de inhoud van je kind, je ziel, je wezen, naar je toe komt en door je ervaren wordt.

In sensitiviteit, in dat open voelen, wordt het hele zenuwstelsel daardoor beïnvloed. Je wordt nu geraakt door die fijnere energieën, die uit de inhoudelijkheid van het kind in jou, uit jouw ziel omhoogkomen. Hoe opener die raakbaarheid is, des te meer mag die inhoud tot in alles wat je bent doorsijpelen en doorwerken.

Kwetsbaarheid, raakbaarheid en gevoeligheid zorgen voor dit volledig wakkere open zijn. Een wakker zijn, omdat er naar deze raakbaarheid, deze ontmoeting verlangd wordt en je de bereidheid voelt om beïnvloed te raken en geïrrigeerd te worden door dat wat uit de diepte van je kind, je ziel, naar boven komt.

Kwetsbaarheid, raakbaarheid en gevoeligheid, zijn eigenlijk allemaal andere woorden voor openheid, voor ontvankelijkheid, voor delen, voor samenzijn. Kwetsbaarheid, raakbaarheid en gevoeligheid gaan erover dat jij je eigen bolwerk even durft te laten en iets anders, iets onbekends, in je toe durft te laten om daar mee te zijn, om dat te leren kennen en de diepgang daarvan in je toe te laten.

Je laat dan vanuit je verlangen om te leren kennen zó diep in je toe, dat er van een bolwerk om je heen ter afscherming van pijn en ongemak helemaal geen sprake meer is. Het verlangen om jezelf tot in je wezen te ontmoeten geeft zoveel openheid dat het bolwerk van het ego vanzelf en vreedzaam zijn ontoegankelijkheid en verharding verliest. Je sensitieve openheid voor wat je wezenlijk bent, geeft je daarvoor in de plaats haar innerlijke waarheid, waardoor jij je thuis voelt in de affectieve zijnsruimte van je eigen aanwezigheid. Dan voel je je eindelijk en vredig thuis aangekomen, in de waarde van je ziel, van je er zijn, van dat wat is, het nu, jij die ervaart, Jij.

2. De beleving van mens zijn

Mens te zijn is een wonder van creatie, waardoor de ziel de mogelijkheid krijgt om zich van zichzelf bewust te zijn. Zolang er alleen maar essentie is, is zij weliswaar puur, maar niet te kennen. Om de ziel zichzelf te laten ontmoeten, kennen en bewust te laten zijn, is via allerlei processen en ontwikkelingen uit het niets de mens ontstaan om hem te kunnen laten ervaren dat hij alles is.

Dit gegeven is echter voor velen niet echt duidelijk, omdat zij zich vanuit hun nog primitieve ontwikkelingsfase niet bewust zijn van hun diepere waarde. Je bent dan nog zo bezig met je doodsangst en het overlevingsprincipe dat je de openheid om je werkelijke waarde te kennen nog niet durft toe te laten. Je bent dan nog te druk met angstvallig alles in de gaten houden en je veilig proberen te stellen.

Voor menigeen is dat ook nog echt nodig, maar voor vele anderen, zoals jij, begint langzaam een besef te gloren dat er meer zou kunnen zijn dan dat wat vanuit gewoonte op de voorgrond staat. Om je in je prille ontwaken te ondersteunen, zijn er volgens mij een paar elementaire aandachtspunten zinvol.

Ten eerste dat je niet alleen bestemd bent om je, als een zaadje met een harde schil, te beschermen tegen allerlei onheil, maar dat het de bedoeling is dat die harde schil openbarst en er uit dat zaadje iets tot groei en bloei mag, kan en zal komen, iets wat veel verder reikt dan de vorm van het met geheimen gevulde zaadje, iets wat niets meer met die zaadvorm te maken heeft en die vorm zelfs ontelbare malen overtreft. Net zoals een piepklein mosterdzaadje iets totaal anders is dan de immense boom die eruit voort kan komen.

Ten tweede dat jij jezelf toestaat, dat je zelfbeeld drastisch mag veranderen. Als je blijft vasthouden aan het idee dat je een zaadje bent en dat jij je schil zo hard mogelijk moet blijven maken om onheil af te kunnen weren, houd jij je verdere ontwikkeling tegen.

Is de wereld werkelijk alleen maar een plaats van onheil of wijken door het ontwaken die onheilsfactoren in zulke mate, dat ze weer tot de normale weersomstandigheden van het leven behoren? Je hebt immers een dak boven je hoofd, genoeg te eten en je onveiligheid is redelijk overzichtelijk, ook al kan het altijd plotseling onwederen, stormen of vriezen. Deze realisatie houdt in dat je de diepgewortelde beveiligingsneiging uit de voorgaande eeuwen van evolutie onderkent als niet meer terecht, dat je uit die conditionering en fantasie ontwaakt en dat je je ogen opent voor wat de feitelijke situatie is.

Ten derde dat je als gevolg van je bewustwording, dat je je op basis van fantasie en valse overtuigingen hebt beziggehouden met overleven, wakker wordt voor je verlangen om weer te ontdekken, te ervaren en te weten wat het betekent om echt te leven. Dit verlangen zorgt ervoor, dat je bereid bent om dat wat er is naar je toe te laten komen in plaats van je, vanuit gewoonte, op het leven als vijand te richten en het te bevechten. Hierdoor komt er ruimte voor ontvankelijkheid en openheid. Openheid om voeding, licht en warmte te ontvangen, zodat er verandering, groei, ontwikkeling en transformatie mag gaan plaatsvinden. Van nu af aan blijft niets meer hetzelfde, want elk ontvangen en in je toelaten betekent dat er veranderingen zullen plaatsvinden.

Ten vierde dat je vanuit je verlangen om te ervaren wat het leven echt is, dat wat je in openheid ontvangt ook werkelijk tot in alles wat je bent toelaat en laat resoneren, zodat je de diepere totaalbetekenis en essentie die achter al die vormen echt en wezenlijk aanwezig is, wenst te leren kennen. Als je deze essentie ervaart, besef je welke bloem in je opgesloten ligt en op openbaring en bloei wacht. Dan besef je dat je mens bent geworden om je van die bloei en van jezelf, als openheid voor die bloei, bewust te worden. Mogen deze levenseigen processen in jou tot uiting komen, zodat je samen met mij bereid bent te ervaren wat schepping, en de essentie ervan, is.

Anders gezegd zijn er vijf lagen of omhulsels (*kosha's*) van de ziel die tot ontwakning komen: het *annamaya kosha* (het tastbare) via de zintuigen, het *pranamaya kosha* (het energetische) via de chakra's, het *manomaya kosha* (het psycho-emotionele) via het handelen (vanuit realiteit of fantasie), het *vijnanamaya kosha* (het inzichtelijke) via het open ontvangen van wat waar is, en het *anandamaya kosha* (het gelukzalige) via het realiseren van de ziel.

3. Spirituele geboorte

Het leven is eigenlijk zo eenvoudig als je het wenst te dienen, te ondersteunen en te eren. De moeilijkheden beginnen daar, waar we het de vrijheid ontnemen, het niet meer liefhebben en het denken te kunnen verbeteren. Dan organiseert zich in ons een betweter; een systeem dat zich oriënteert op het machtsgevoel (het ik) als tegenhanger van onzekerheid en doodsangst. Doodsangst is echter de angst dat het leven tot een einde komt. Als je werkelijk beseft dat deze angst je bepaalt, is het meest passende wat je dan kunt doen, dat jij het leven gaat verzorgen en dienen door het de ruimte te geven jou vanuit zijn heelheid ongestoord te voeden en creatie door jou heen te laten uitkristalliseren.

Wat gebeurt er als je ten opzichte van elke cel in je lichaam, elke toon van je gevoel en elke millimeter van je bewustzijn, kortom ten opzichte van elk aspect van je aanwezigheid je liefde en genegenheid toont? Dan mogen zij onbelemmerd gevoed worden vanuit het leven zelf, dat als essentie in je ziel en als manifestatie om je heen is. Dan mogen zij vanuit alle kanten vrijelijk door je heen stromen om je te voeden, te helen en te verlichten (bekrachtigen). Eigenlijk vindt dan pas de baring en geboorte van dat wat Jij bent plaats.

Als je nu probeert om jezelf te begrijpen en te leren kennen, terwijl het leven niet onbelemmerd door je heen mag, oriënteer jij je op iets wat nog niet uitgekristalliseerd is, wat nog in een latente staat verkeert, wat nog gebarnd moet worden. Dat is alsof je vanuit het zaadje dat je bent al wilt weten welke bloemen of vruchten je zult gaan dragen, zonder het zaadje lief te hebben, zodat het leven erin en erdoorheen toegelaten wordt. Als het leven in de potentie van het zaadje toegelaten wordt, begint de geboorte van het plantje dat je bent en de vruchten die je van daaruit zult bijdragen aan de wereld.

Gebruik je echter je tijd om het zaadje te onderzoeken of vaardigheden te leren om een bepaalde groei te kunnen sturen of laat je het zaadje onwetend als een gegeven bestaan, dan ervaar je niet wat leven is, geboorte is en wat de levensvreugde is die daaraan verbonden is. Dan houd je onbewust het leven tegen.

Als je het leven niet kent omdat het niet vrijelijk door je heen mag stromen, ken je niets anders dan dat wat jij je ik noemt. Dan ken je niet die kracht die, heel anders dan macht, verbonden is met de oorsprong van alle schepping. Dan ervaar je niet de kwaliteit die lichtgevend, dragend en geruststellend is en die liefde wordt genoemd, want liefde behoort aan niemand toe, maar liefde is de basis van iedereen en alles. Liefde is de essentie van levensvreugde en levenskracht.

Meestal ga je met jezelf of het leven bezig omdat je, door een gebrek aan liefde, erkenning en warmte, jezelf niet als heel, vol en waardevol ervaart. Ook dit onderzoeken geeft echter geen ruimte aan het leven, dat je zou kunnen doorstromen met en voorzien van dat wat je mist. Het kost zelfs veel energie en de teleurstellingen die je erdoor opdoet, bevestigen de afwezigheid van waarde.

Daarom nodig ik je uit om, voordat je begint met jezelf te onderzoeken, eerst het leven in je toe te laten tot in alles wat je bent en pas als je er helemaal door verzadigd bent, te gaan voelen wie of wat je eigenlijk bent of wat leven eigenlijk is. Dan heeft het leven en dat wat jij bent zich pas kunnen tonen, ontvouwen en ontspannen.

Doordat je fysiek geboren bent, denk je ook al te leven, maar vanuit fysieke aanwezigheid komt alleen maar een overleven voort. Leven begint daar waar het leven er ook in en erdoorheen toegelaten wordt. Het leven in je toelaten is de uitnodiging om spiritueel, op het meest essentiële niveau van het leven, geboren te worden, net als het zaadje, dat er fysiek soms al jaren is, maar pas opengaat als het leven erin mag binnentreden en er verandering mag ontstaan. Dan kan in vrijheid en uit liefde de spruit, het plantje en de vruchtdragende bloem van binnenuit geboren worden.

4. Spirituele opstanding

Eenmaal geboren begint dat zaadje zich te openbaren, begint de periode van spirituele opstanding. Alle potenties, omhulling en beslotenheid breken open en het geborene verschaft zich, tegen de zwaartekracht in, een weg naar licht en ruimte. In deze periode sta je als het ware op uit de vaste en zware energie van de zwaartekracht, je inertie en je conditionering. Je geeft ruimte aan verandering, aan het leven, ruimte om zich te ontvouwen.

Opstaan betekent dat jij je opent voor het leven, voor wat er gaat komen, door te gaan staan. Je opent je vanuit de beperking van het bekende voor het nieuwe. Vol verwondering laat je ontwikkelingen vrij plaatsvinden, beseffend dat ze niet blijvend zijn, want het leven is een constante verandering.

Ook al zijn er ontwikkelingsstadia bij die je verontrusten, die pijnlijk zijn of niet harmonisch lijken, besef dat het uitkristalliseren zijn naar het volmaakte, naar het volle dat tot stand komt door het

leven zelf in je toe te laten en zijn invloed te laten hebben. Open je daarom vooral voor gemeenschap met het licht, want het licht stuurt je groei en ontwikkeling.

Groei is de fysieke verandering, die een steeds duidelijkere vorm tevoorschijn brengt. Ontwikkeling is de spirituele verandering, die steeds duidelijker de wikkels om je wezen heen laat vervagen, zodat jij je wezen steeds duidelijker kunt herkennen en ontmoeten.

Open je voor het licht van die mensen en leraren die het contact met je wezen voor je verlichten, in plaats van diegenen, die enkel de methodes, disciplines of voorwaarden verlichten. Spirituele opstanding is het proces van meer uit je tevoorschijn en tot stand laten komen, zodat dat wat de essentie daarvan is, vanzelf bloter en opener komt te liggen. Het is ook het proces waarin je het leven in alles wat je bent toe- en doorlaat, zodat de essentie van leven en liefde zich in volledige vrijheid kan openbaren als de nectar van die openheid.

Breek daarom door de zwaartekracht heen omhoog. Laat alle belasting langs je afglijden, wees een geleider voor alles wat vanuit de kosmos door je heen wenst te stromen naar de basis van je zijn en van je leven, de aarde. Net zoals het jonge plantje vanuit het zaadje alles wat het bedrukt langs zich af laat glijden om verrijnd, door de aarde omhoog, een weg naar het licht te vinden.

Fysiek zullen hierdoor de borst en het erin rustende spirituele hart zich openen en zich duidelijker kunnen gaan uitdrukken. Ook de nek en het achterhoofd zullen als een antenne of voelspriet uit de romp en rug naar buiten schuiven en hun vrijheid krijgen om sensitief de inspiratie van het licht en de ruimte op te nemen.

Deze opstanding in het bovenlichaam brengt ruimte voor de kracht van de maag, die zich nu veel gemakkelijker met de wortels in de aarde verbindt door zich samen met de buik en het bekken ernaartoe te laten hangen. Hierdoor opent zich ook het emotionele veld uit zijn gedrongenheid. Je zult dan ook in dat gebied opstaan en niet meer het slachtoffer zijn van je emoties en gevoelens, terwijl je ze toch niet wegduwt. Je voelt dan de kracht om ze te ontmoeten en erdoorheen op je eigen belevingsgrond te gaan staan. Mentaal sta je zo op uit je conditioneringen, uit je overtuigingen die je geloofde vanuit je verleden, vanuit je cultuur en zelfs je erfelijkheid.

Deze alomvattende spirituele opstanding geeft je de mogelijkheid om door het leven dat je toelaat te zien welke bloemen en vruchten je bijdraagt aan de wereld en te ervaren hoe je essentie via jouw manifestatie tot uitdrukking komt.

Ik nodig je uit om met mij, geworteld in de grond van de aarde, geboren als mens, op te staan uit je potenties en het creatieve scheppingsproces door jou heen te laten plaatsvinden, om aan jezelf en de wereld te laten zien wat leven en liefde is en hoe de zin, waarde en volheid die zij in zich dragen je thuisbrengen bij waar je altijd al naar verlangde en bij dat wat je wezenlijk bent.

5. Spirituele uitstraling

Als een bloem niet alle levenskracht in zich toe zou laten omdat ze zich schaamt, bang is of zich niet als waardevol ervaart, omdat ze zich vergelijkt met andere bloemen of met wat ze zou willen zijn, dan zou ze niet de kracht hebben om echt bloem te zijn. Ze zou haar bloemen dan met minder perfectie en gratie laten zien, haar geur zou minder sterk zijn en haar honing minder zoet, als ze tenminste nog haar bloemen zou durven laten zien en ze niet veiligheidshalve in de knop zou houden, om er niet op beoordeeld of afgekeurd te kunnen worden.

Bloemen die om wat voor reden dan ook aan zichzelf zouden twifelen, zouden minder schoonheid en extase aan de dag leggen en ons minder vreugde schenken. Hun uitstraling is gelukkig niet het gevolg van dat ze trots zijn of dat ze met hun schoonheid of bijzonderheid anderen wensen te overtreffen of de loef af willen steken. Hun schoonheid en pracht zijn niet door een machtsprincipe overgenomen, maar zijn het gevolg van het dienen van het leven. Zij stellen immers alles wat ze zijn open voor het leven dat zich dan, door de mogelijkheid die zij zijn heen, kan uitdrukken in wat het in wezen is: schoonheid, perfectie en alles.

Zij dienen enkel het leven door alles wat zij in potentie zijn ter beschikking te stellen aan de essentie van het leven, zodat die zich erin kan uitleven en tonen en zo haar vreugde kan verspreiden. De vraag die het leven aan jou als mens heeft, is, heel eenvoudig, precies dezelfde. Tenslotte is de oorsprong en essentie van het stukje schepping dat jij bent precies dezelfde als die van alles wat leeft, in welke uitdrukkingvorm dan ook.

Mag ook jij de uitstraling krijgen die het leven, als jij het door je heen toelaat, aan alles wat zich aan hem ter beschikking stelt, geeft. Een uitstraling die niet het gevolg is van de opgepepte zelfwaarde van het ego, van een gevoel van geslaagdheid of van een meerwaarde als gevolg van het vergelijken met anderen, maar een uitstraling omdat je het leven de vrijheid geeft om door je heen dat uit te stralen wat het door jouw potentie heen is.

Een uitstraling die het machtsprincipe in je rust geeft en je cellen, gevoel en bewustzijn liefheeft, verzorgt en heelt, die je laat ervaren hoe de essentie van het leven, die met de stroom meekomt, je aanraakt, transformeert en ontroert. Ontroering als een niet meer in onrust en in de beweging van angst of zorgelijkheid te hoeven zijn, zodat je eindelijk in de innerlijke stilte van echtheid en waarheid terecht komt. Een uitstraling die alles in je laat stromen, leven en veranderen en je juist daardoor het blijvende essentiële en al het andere dan dat wat je denkt te zijn, laat ervaren.

Mens zijn is dit uit jezelf geboren worden, uit je geboorte opstaan en in die openheid het leven, dat wat je wezenlijk bent, door alles heen naar buiten laten uitstralen. Elk moment van je leven vormen deze levensgebaren de kern van je waarheid en jouw verbinding daarmee. Zoals het zaadje dat

openbarst, de kiem die groeit en de bloemen en vruchten die de rijpheid tentoonspreiden, zo zal elk moment waarop jij je voor het leven opent, je door deze levensprincipes heen leiden en je de onveranderlijke achtergrond van liefde steeds weer laten herkennen, ervaren en laten zijn.

Ik nodig je dan ook van harte uit om het leven in je toe te laten en zijn diepe waarheid en essentie te ontmoeten, want ze wordt je dan moeiteloos en in alle eenvoud eindelijk aangereikt.

6. Verlangen als spiritueel kompas

Eén van de meest primaire krachten van alles wat leeft en dus ook van jou als mens, is je verlangen. Deze kracht wordt niet altijd positief geïnterpreteerd, omdat het verward is geraakt met de vernauwingen die ontstaan als je je verlangens probeert te bevredigen. Door je bevredigingsdrang word je doorgaans minder empathisch en duidelijker egoïstisch. Het is echter jammer om de drang naar bevrediging als iets te zien wat onafscheidelijk zou zijn van het beleven van verlangens. Net als bij tantra, waar het beleven van seksuele energie los wordt gekoppeld van de drang om bevredigd te raken, zou ik verlangen los willen koppelen van de drang naar bevrediging die eruit voort kan komen. Het is noodzakelijk om die twee los van elkaar te leren kennen, om beide in hun ware waarde te ervaren en ze van daaruit werkelijk te kunnen waarderen en vanuit die inzichten die bijzondere plaats in je leven te geven die ze toekomt.

Verlangen als beleving op zich is immers de energie van het beginsel van alle creatie, zowel vanuit jou als wellicht vanuit het beginsel van alles. Hoe dan ook wordt alles in het leven steeds weer ertoe gebracht om in verandering te gaan. Dat gebeurt, zoals bij een zaadje, eerst door omstandigheden zoals licht en warmte die het triggeren, maar er is ook iets in het zaadje wat zich wenst te onvouwen. Dit prachtige samenspel van verleid worden en daardoor tot bloei of uitdrukking laten komen wat, misschien onbewust, op bevrijding en creatieve transformatie wachtte, is de essentiële beweging in en van alle leven.

Ook jij wordt door omstandigheden aangeraakt en verleid om dat wat in jou bewust of onbewust sluimert, vrij te geven en in ontwikkeling tot uitdrukking te laten komen. Zou er geen verlangen in jou aanwezig zijn om je inhoud tot ontwikkeling te laten komen, dan zou geen enkele trigger of verleiding werken. Ook in seksualiteit en in alle andere scheppingsbewegingen, speelt verlangen een elementaire rol. Iets trekt je aan en iets in jou wenst ervoor open te gaan. Twee energieën hebben dan zo'n uitwerking op elkaar, dat ze bereid zijn om in een transformatie te gaan. Bij het zaadje komt het licht en de warmte tot uitdrukking en daardoor komt vanuit het zaadje zijn inhoud tot ontwikkeling. Verlangen is de basis van alle ontwikkeling, creatie en transformatie. Het licht blijft niet op zijn plaats en besloten en het zaadje blijft niet vast en dicht.

Als je even meevoelt, dan merk je hoe groots of sterk het verlangen dat diep in je aanwezig is, aanvoelt. Je hebt dit gevoel vaker onderdrukt omdat je het lastig vond en het je rationele levensrichtingen verstoort, net zoals honger of dorst je vloeiende functioneren kan verstoren. Maar als je je verlangen, dat wil zeggen al je verlangens samen, niet ergens op richt, maar de ruimte geeft om vrij aan je te laten zien en voelen hoe sterk en groots ze zijn, krijg je ontzag voor de kracht die jou alles in je leven heeft laten doen.

Geen enkele daad of beweging in je leven is tot stand gekomen zonder dit verlangen, want het verlangen motiveert je om het beter te krijgen, ook al zijn niet alle stappen die je in je leven hebt gezet ook werkelijk een verbetering gebleken. Om de stappen die je vanuit je verlangen in je leven zet wel werkelijk een verbetering op alle fronten te laten zijn, is het belangrijk dat je je verlangen goed kent, aanvoelt, verstaat en van daaruit kunt beantwoorden. Je verlangen zou daarbij je precisie-leidraad kunnen zijn.

Om te verstaan wat de kracht van verlangen werkelijk is, staan we eerst even bij het woord zelf stil. Verlangen betekent dat je dat wat lang is anders wenst te laten worden, met andere woorden, dat de afstand tot dat waar je oorspronkelijk vandaan komt of bij hoort erg lang is en dat je daar verandering in wil brengen. Het voorzetsel *ver-* staat in alle woorden steeds voor de mogelijkheid tot verandering (verplaatsen, verhuizen, verspreken). Verlangen gaat over een beleving die erg ver weg is en die je op een bepaalde manier mist. Het woord heimwee past daar bij, maar ook de Engelse woorden *craving*, *longing* en *yearning* geven het gemis en de gevoelde afstand mooi weer.

Dat wat heel ver weg is, je oorsprong, je beginsel, is iets waar je nog wel een verbinding mee hebt, want anders zou je er niet naar kunnen verlangen. En dat beginsel, dat oorspronkelijke, is bijzonder genoeg ook dat waar je naar verlangt in je ontwikkeling, in je toekomst en waar je dus je stappen voor zet. Je wenst door alles wat je in je leven doet weer in een beleving te komen die je net zo gelukkig maakt als het geluk dat je mist. Je verlangt naar dat wat je hebt gekend en nu mist en je doet alles wat je doet om daar weer dichterbij te komen. Je verlangen is zowel je herinnering aan geluk als de energie die je investeert in de ontwikkeling die je aangaat en die moet leiden naar het weer vinden van dat geluk.

Dus naast te verstaan waar je echt naar verlangt, is het belangrijk om te weten naar welk geluk je zoekt en waar dat eventueel te vinden kan zijn. Bij geluk kun je dezelfde vraag stellen als bij verlangen. Is geluk iets waardoor je bevredigd moet raken of bestaat er ook geluk, los van de behoefte om ergens in bevredigd te raken? Ken jij geluk dat losstaat van dat het je tevreden moet stellen? Verlangen, seksualiteit en geluk zijn voor veel mensen ervaringsgebieden die naar een hoogtepunt vragen en die ons moeten bevredigen, zodat alles wat niet fijn voelt niet meer gevoeld wordt. Maar wat is dan zo onprettig aan het bestaan, aan het leven, dat het door middel van bevrediging aan de kant geschoven moet worden?

Naast dat datgene wat door bevrediging aan de kant wordt geschoven uiteindelijk weer terugkeert in je ervaringswereld, is het belangrijk om te zien dat bevrediging alleen over je zintuiglijke oriëntatie gaat. Dat betekent dat je verlangen en het geluk dat je zoekt vooral met zintuiglijke tekortkomingen of andere malaise te maken heeft. Maar is je grootse en sterke verlangen werkelijk een gemis aan zintuiglijke bevrediging? Heeft je verlangen dat je in je meedraagt en het geluk dat je hoopt te vinden alleen met de zintuiglijke behoeften van je menselijke bestaan te maken? Ben je echt gelukkig en zonder verlangen als je zintuigen een keer goed bevredigd zijn? Dan zou je met een fles drank of iets dergelijks toch heel ver moeten komen!

Het strelen of bevredigen van je zintuigen kan heel bijzonder, mooi en bijna hemels zijn, maar toch is het altijd maar tijdelijk bevredigen van je zintuigen niet waarom je dit boek leest en waar je verlangen en wens naar geluk naar vragen. Zintuiglijke bevrediging verlost je tijdelijk van de aanwezige onvolkomenheden, mooie muziek verlost je tijdelijk van dingen die je gehoord hebt en die je onzekerheden geven, mooie natuur verlost je tijdelijk van de lelijke dingen die je gezien hebt en je ontevreden maken, lekkere dingen eten verlost je tijdelijk van je zorgen en alles wat op wat voor gebied dan ook niet met je smaak overeenkomt, enzovoort. Zintuiglijke bevrediging maakt je beleven voor korte tijd perfect of vervullend, zodat alle bestaande onvervuldheid even niet in het licht staat. Dat ontspant, geeft ruimte aan herstel en geeft je informatie over wie je bent en waar je behoefte aan hebt.

Als je verlangt naar en je geluk zoekt in meer dan die tijdelijk gecreëerde perfectie en alles wat je daarvoor moet doen, zul je moeten voelen waar je onderliggend echt naar verlangt en zoekt. Dat moet iets zijn wat je met perfectie, vervulling en vrede verbindt en waar alle imperfectie, tekortkomingen en be-vred(e)-igingsbehoeften vanzelf minder zwaarwegend door worden.

Als je daarnaar verlangt, moet je misschien niet naar iets zoeken wat je kunt gebruiken, want alles wat je kunt gebruiken, werkt steeds maar tijdens het gebruik, dus tijdelijk. Daarnaast is het materialistisch georiënteerd. Je zintuigen zijn als deel van je vergankelijke lichaam ook materie en iets wat je kunt gebruiken, is daardoor net zo materialistisch en beperkt als je zintuiglijke beleving.

Het is misschien lastig om vanuit zo'n groots verlangen en vanuit zo'n diepe wens naar echt geluk niet meer naar iets om te pakken of te gebruiken te mogen zoeken, maar voel eens wat er gebeurt als alle van buiten komende gebruiksmiddelen wegvallen. Als je dat diepgaand toelaat en doorvoelt, voel je alleen nog jezelf. En als je je vervolgens nog verder opent voor het ervaren van de diepgang in jezelf, voel je dat zich daar een enorme diepgang openbaart. Een diepgang die zo groots is als dat jij je ervoor opent. Je opent je voor jezelf en dus voor het leven dat je bent. Je voelt als het ware door je persoonlijkheid heen het leven dat je bent en de diepgang die daarin op je ligt te wachten.

Als je nu, vanwege je verlangen naar geluk, de neiging voelt om dat wat je nu voelt te willen begrijpen of pakken, probeer je van je beleving weer een materialistisch gebruiksartikel te maken en ben je,

zonder dat je het doorhad, weer in de neiging van het bevredigen terechtgekomen. Laat dat maar weer los, nu je dat inziet. Open je gewoon weer opnieuw voor de diepgang van jezelf, je zijn, je bestaan, voor het leven dat je bent en de diepgang daarvan. Je opent je ervoor om ermee te zijn en die diepgang werkelijk te ervaren.

Misschien voel je dat je nu niet iets gebruikt, maar dat je alleen maar iets krijgt. Door je te openen, ontvang je iets wat er, in een onmeetbare hoeveelheid, altijd al was en zal blijven. Het is een onuitputtelijk reservoir van levenswaarden die vervullend, volwaardig en vrede brengend zijn en die zich aan je openbaren en naar je toekomen zolang jij je ervoor opent en het heeft een volheid die overeenkomt met hoe weids jij je ervoor opent. Naarmate je je vaker hiervoor opent, ga je voelen dat het ontvangen ervan je laat ervaren dat je je thuis voelt in dat wat je in de diepte van je bestaan bent. Je ervaart dat de vervulling die het openstaan voor deze diepgang van jezelf en het leven, je geeft, je verrijkt met wat je kwijt was, zocht en wenste.

Blijkbaar is het geluk dat je zoekt en waar je verlangen je toe aanspoorde een waarde die je altijd al met je meedroeg. Het is op elk moment, overal en voor iedereen toegankelijk, als je je ervoor opent. Je opent je dan voor jezelf, voorbij aan je persoonlijk georiënteerde beleving. Je opent je dan voor het leven dat je bent, voorbij aan de tijdelijke en alsmaar veranderende persoon die je bent. Dit openen verbindt je weer met de essentie van het leven en dus ook met de oorsprong van alle bestaan, zonder dat je aan dat wat je dan ervaart woorden hoeft te geven.

Het voelen van deze oorsprong en essentie was ver weggeraakt van je dagelijkse bewustzijn, doordat je steeds maar buiten jezelf naar iets zocht wat je zou kunnen helpen om gelukkiger te zijn. Hoe verder de verbinding met de essentie weggezakt was, hoe langer de afstand ernaartoe geworden was, des te grootser was je verlangen geworden. In plaats van dat grootse gevoel van gemis en verlangen je te laten aanzetten om buiten jezelf naar een materiële oplossing te zoeken om geluk te vinden, kun je beter in je verlangen voelen waar datgene wat je mist echt over gaat en waar je kunt vinden wat je kwijt bent geraakt.

Juist in dit voelen van je verlangen en gemis, dit voelen in de diepte van jezelf, vind je het antwoord. Een antwoord waar je je maar voor hoeft te openen, dat je maar binnen hoeft te laten, dat je mag ontvangen. Een antwoord dat je verlost van zowel je zoektocht als van alle energie die ging zitten in het willen oplossen van het je verloren voelen en die je weer verbindt met de rijke inhoud van jezelf, je bestaan en het leven dat je bent. Je komt dan in een open verbinding met een essentiële leidraad of met een spiritueel kompas. In dat contact met de diepte van jezelf kun je de antwoorden vinden op het geluk dat je miste en dat je zocht om te mogen krijgen.

Alles wat jij doet en wat ‘alles wat leeft’ doet, komt voort uit het onstuitbare verlangen naar vervollediging: volwaardig zijn, vervuld zijn, heel zijn. Het verlangen om weer heel en onverdeeld te zijn, zorgt ervoor dat je thuiskomt in jezelf en vrede vindt in het zijn wat je bent en dat gaat dieper

dan je tijdelijke menszijn. Het bevredigen van de zintuigen is een schamele, maar je wel aan heelheid herinnerende, poging om voor even het gevoel te hebben dat alles klopt of rond is, maar zoals gezegd werkt alles wat te gebruiken is enkel op de zintuigen en is die bevrediging slechts tijdelijk. Thuiskomen in jezelf en je weer heel en compleet voelen is het gevolg van jezelf zo diepgaand aannemen, dat je in de diepte van je eigen bestaan de waarde ervaart die jou weer met de heelheid die je bent, verbindt.

Deze ontwikkelingswens wordt bij iedereen telkens weer in gang gezet door de pijn van het gemis aan heelheid en volkomenheid. De kracht van het verlangen dat daaruit voortkomt zet ons dan aan om de heelheid die we kenden weer op te zoeken. Eenmaal met die diepgang van je 'er zijn' verbonden, heb je een gevoelsmatige stabiliteit in je eigen thuiszijn gevonden, van waaruit je het tijdelijke menszijn dat zich als gevolg van jouw bestaan ontvouwt, in zijn constante ontwikkeling met respect en eerbied kunt laten plaatsvinden, als een sacrament van creatie.

Al deze ontwikkelingen laten je zien hoe ongelooflijk bijzonder het leven en het mogen beleven van de constante stroom van creatie die het voortbrengt, is. Ook laat het zien hoe belangrijk daarin de wisselwerking tussen het voelen van het verlangen en de daarop aansluitende ontwikkeling is. Als het verwarmende licht het zaadje niet bereikt omdat je het op andere gebieden laat schijnen, zal het niet ontspruiten en niet zijn ware diepgang kunnen laten zien via zijn groei en bloei. Juist door naar binnen toe, in de diepte van jezelf, voorbij aan het persoonlijke, het 'er zijn' te voelen en je door de inhoud daarvan te laten verrijken, kom je in contact met dat wat je met dat wat je wezenlijk bent, verbindt. Vanuit die verbinding kun je steeds weer voelen welke gedachtegang of handeling je wel of niet verder open laat gaan of diepgaander verbindt met die diepgang en heelheid.

Je kunt zo bij elke levensbeweging voelen of die je dichterbij jezelf, bij de heelheid en vrede van het thuiszijn in jezelf brengt, of niet. Je bevredigt dan niet je zintuigen, maar je voelt wat werkelijk een passend antwoord geeft op je grootse verlangen naar geluk, in de zin van vervullende heelheid en harmoniserende vrede. Dit voelen van wat je dichterbij de essentie van jezelf en het geluk van het bestaan brengt en wat niet, is dan je spirituele kompas. Een kompas, dat niet op de tijdelijke bevrediging van je zintuigen georiënteerd is, maar dat de zintuigen allemaal tegelijk volledig opent, zodat je, eraan voorbij, in de inhoud van jezelf voelt wat je diepste, alle lagen van je bestaan beantwoordende verlangen, werkelijk beantwoordt.

Alles wat daardoor in jou toegankelijk wordt, vrijkomt, zich openbaart en in gestalte uitkristalliseert, is dan de levenslange, veranderende creatie die jij bent. Het is dat wat uit het zaadje tevoorschijn komt door het verwarmende licht van jouw open en bewuste voelen. Vanuit het thuiszijn in jezelf ben je dan, gedurende je leven, de ervarder van het vanuit je diepgang, door je heen plaatsvindende, alsmaar veranderende leven. Je bent een levende creatie te midden van alle creatie om je heen. Steeds als je dat weer bewust ervaart, voel je de grootsheid en gevende kracht van liefde die daardoorheen in je aanwezig is en dat maakt je bewust van waar de essentie, waar je mee verbonden bent, werkelijk

uit bestaat. Je verlangen roept je daar naartoe. Je gemis wenst je daarnaar te laten omkijken. Je gevoel van verdwaald zijn wenst je terug te leiden naar je wezenlijke thuis. Verlangen wenst de afstand tussen waar je nu op georiënteerd bent en waar je echt thuishoort weer te verkleinen en weg te nemen. Zonder verlangen ben je je thuis echt kwijt. Laat daarom het gevoel van verlangen weer helemaal toe, zodat ze weer je leidraad en je kompas mag zijn.

Het verlangen is jouw en ieder zijn ingeboren oerdrang, die ervoor zorgt dat je met de puurheid van je oorsprong verbonden blijft. Het is de enige nog ervaarbare verbindingslijn naar je spirituele herkomst. Het verbindt je met je ziel, *jivatman*, je individuele zielsbeleving, en laat je van daaruit opengaan voor *atman*, het allesomvattende, bezielde leven. Je diepste verlangen laat je zo opengaan voor de grootsheid van alles. Dit verlangen zet je aan tot ontwikkeling, waardoor je vanuit gemis aan liefde en vrijheid tot bloei komt en daardoor de schoonheid en onmetelijke weidsheid ontvangt van de liefde die eigen is aan creatie.

Je verlangen is de kracht die je door je heen werkzaam dient te laten zijn om de waarde en zin van het bestaan te ervaren. Het is een drang waar je je eigenlijk niet tegen kunt verzetten, zonder daar nadelige invloed van te krijgen. Het is de drang om het bezielde leven ruimte te geven, zodat je zijn en je hart opengaan en er vrede en liefde naar je verlangen toestromen. Verlangen is datgene wat alles en dus ook jou heeft veroorzaakt en wat alles wat nog komt, zal blijven veroorzaken. Het voelen van je verlangen eindigt gelukkig nooit en is dus onbevredigbaar, want anders zou je je verbinding met je oorsprong kwijtraken. De vragende energie van je verlangen blijft je hele leven bij je en wordt een immense hunkering, als de afstand tot jezelf erg groot is geworden. Het kan ook een prachtige wens tot meditatie worden, als de afstand tot je wezen een doorgaande rol in je leven speelt en je via dagelijkse toewijding eraan haar waarde wenst te eren en danken.

7. Verlangen naar heelheid

Als er iets is wat de mensheid verbindt, dan is dat wel het gegeven dat iedereen diep van binnen verlangt om weer die heelheid te zijn, die men zich onbewust herinnert te zijn. Een heelheid die jij fysiek en onbewust ook ervaren hebt toen je in de buik van je moeder groeide en met haar lichaam een geheel vormde, tot aan de geboorte, want daarna heeft er een scheiding (*partus*) plaatsgevonden. Een fysieke scheiding die ervoor zal zorgen dat je ook op fysiek gebied de drang naar heelheid kent en blijft voelen.

Die drang, dat verlangen, zal nooit tot een einde komen. Het verlangen om verlicht te raken, seksualiteit te beleven of gelukkig te worden, zijn allemaal diezelfde drang, zijn allemaal datzelfde oerverlangen naar de heelheid die diep binnenin door iedereen gekend wordt.

Het is niet de bedoeling dat dit verlangen tot een einde komt, want dan zou je je heimwee naar wat je wezenlijk bent kwijtraken. Misschien ben je dit verlangen nu ook kwijt en hoor je haar roep en begeleiding niet meer, waardoor je verward bent over waar je met je leven naartoe moet. Je zoekt dan koortsachtig naar antwoorden op het leven, naar de diepte en het echte om te weten waar die heiligheid te vinden is.

Dit verlangen, dat onderliggend altijd blijft bestaan, zorgt ervoor dat jij je met zoeken bezighoudt. Steeds zal dat verlangen je laten nadenken, onderzoeken, proberen, leren en ontdekken. Wat je ook in je leven doet en probeert of waar je ook aan werkt, het zal in de diepte altijd geïnspireerd zijn door het verlangen om weer heel te worden.

Degene die naar een prostituee gaat of drugs neemt, verlangt net zoveel naar heiligheid als degene die naar de kerk, tempel of moskee gaat. Degene die een groot gezin voortbrengt, doet dat vanuit hetzelfde verlangen als degene die veel mediteert en zich in eenzaamheid terugtrekt. Degene die zich tot oppervlakkigheid beperkt, doet dit uit hetzelfde verlangen als degene die zich totaal op diepgang richt. Allen geloven onbewust door dat wat ze doen gelukkiger en heler te worden, dichter te komen bij dat wat ze wezenlijk zijn. Het enige verschil is hun interpretatie van dat onbewuste verlangen naar heiligheid.

Daarom is het zo belangrijk dat jij je opent voor het leven, zodat jij je van dat onbewuste verlangen bewust wordt en daardoor duidelijker voelt waar je heimwee naar hebt, wat je echte thuis is, wat je echte wezen is. Hoe bewuster en opener je dat ervaart, des te duidelijker weet je wat wel en niet een juist antwoord erop is.

Als je de supermarkt ingaat, wetende dat je zin hebt in chocolade, dan weet je ook wat je en waar je dat kunt vinden. Dan voorkom je dat je, omdat je niet weet waar je naar verlangt, bij het toilet papier gaat zoeken. Menig spiritueel geïnteresseerd mens shopt aardig wat af en benadert dit wezenlijkheidsvraagstuk op de bekende ego-georiënteerde en materialistische manier.

Het verlangen naar heiligheid is echter niet bedoeld om bevredigd te worden, want dan beëindigt jij je levensdrang, je gids tot heiligheid. Het verlangen naar heiligheid is bedoeld als oriëntatie en richtingaanwijzer naar wat je echt bent. Je kunt immers het gevoel van thuis zijn niet namaken, maar als de heimwee ernaar onbeperkt ervaren mag worden, zul je er op den duur vanzelf naartoe gaan.

Daarom vraag ik je om je verlangen weer ongeremd te mogen ervaren, het niet te willen bevredigen via het ego, maar het bewust te ervaren als een eindeloze vingerwijzing naar dat waar het in het leven werkelijk om gaat.

Zoals alle vingerwijzingen is het daardoor niet te pakken. Net zoals een vingerwijzing naar een vogel in de lucht die vogel niet kan aanraken of pakken, geeft die je wel de richting aan via welke je er deelgenoot van kunt worden.

8. Het leven omhult je

De aarde
is de ondergrond van alle belasting.
Uit haar draagkracht heffen we ons op
en in ontspanning geven we ons er weer aan over.

Rust
is de ondergrond van alle bewegingen.
Ze ontspruit uit haar
en verstilt er ook weer in.

Levend zijn
is de ondergrond van onze adem.
Het blaast ons de inademing in
en via de uitademing geven we ons er weer aan over.

Stilte
is de ondergrond van geluid.
Alle klanken komen uit haar voort
en verstommen er weer in.

Het bewustzijn
is de ondergrond van onze helderheid.
Gedachten, gevoelens en sensaties komen er uit op
en verdwijnen er weer in.

De ziel
is de ondergrond van alle belevingen.
Uit haar oorspronkelijkheid ontstaan ze
en in haar vergaan ze ook weer.

Het is aan jou
of je alleen aandacht geeft aan alles wat opkomt en weer vergaat
of ook aan de omhullende ruimte
die eraan ten grondslag ligt.

9. De pijn van fantasie

Levenspijn is de afstand tussen de werkelijkheid en daar waar jij je bevindt. Levenspijn is de pijn van vervreemding en het leven in illusies. Levenspijn is de minst erkende pijn, maar wel de meest sterke drijfveer van mensen om in actie te komen: een aan de slag gaan dat leidt tot het fysiek of spiritueel proberen meester te worden over de gebeurtenissen die zich voordoen.

Als je werkelijkheid bestaat uit gebeurtenissen, die jij als mens ervaart, maar je gaat helemaal op in de gebeurtenis, dan vervreemd je op dat moment van de volledige waarheid. Je komt dan op een eigen, ander, tweede spoor terecht.

Als je ervaart dat dit zo is, ben je door dat besef weer met de gehele waarheid en werkelijkheid verbonden en er weer mee in overeenstemming. Dan vervalt de afstand en dus de levenspijn en kun je weer door de openheid voor het geheel gevoed worden vanuit het feitelijk ware.

Als je echter op je eigen tweede spoor verder gaat en daar gaat proberen de gebeurtenis waarin je verzeild bent geraakt te veranderen, kom je van de regen in de drup, van het ene detail van je eigen spoor in het andere en wordt de vervreemding van de door jou in openheid ervaren werkelijkheid alleen maar groter. Jammer genoeg bevinden veel mensen zich onbewust op allerlei eigen sporen, die niet meer met de open feitelijkheid verbonden zijn en zet hun levenspijn hen alleen maar aan om nog harder aan dat spoor waarin ze zijn gaan geloven te werken, het bij te schaven en te veranderen.

Zo ga je steeds sterker geloven in je eigen spoor, je eigen geïnterpreteerde werkelijkheid, je eigen doel, veranderingsprocessen waar je aan moet werken en waarmee je hoopt uit de vervreemding te komen, terwijl je er zo alleen maar dieper in werkt. Zo wordt de afstand tot jezelf als ervaarder, tot je bezieling als basis, tot het zijn als spirituele grond, steeds groter. Ook je geloof in je illusie wordt steeds manifester en daardoor wordt het leven vanuit het idee steeds meer je werkelijkheid.

Dat heeft tot gevolg dat je vooral mensen met dezelfde ideeën opzoekt en vaker in botsing komt met diegenen die andere ideeën hebben. Je leven gaat meer en meer bestaan uit het zoeken van bevestiging en het tegenkomen van conflicten en vijandigheden, waartegen je je gaat verdedigen. Kortom: alle verschijnselen van levenspijn worden sterker.

Nu zou je, zoals vaak in de *advaita vedanta* en het boeddhisme, door dit besef gemakkelijk over kunnen gaan tot het veroordelen van de illusies van jouw tweede spoor naast de werkelijkheid, maar dan kom je in een nieuwe illusie, overtuiging en nieuw geloof. De gebeurtenissen, je gedachten en je fantasieën kun je niet zomaar als Maya aan de kant zetten, want zij zijn ook waar. Zij vinden immers echt plaats.

De uitnodiging van het leven is om je te openen voor de waarheid dat jij in een illusoir tweede spoor naast de volledige werkelijkheid terecht bent gekomen. Het in openheid ervaren van die totale werkelijkheid, vanaf de illusie waarin je geloofde tot en met de Jij die ervaart dat alles in Jou als ervaarder plaatsvindt, complementeert de gehele waarheid en werkelijkheid en brengt je, zonder ook maar iets uit te sluiten of te veroordelen, weer in overeenstemming met dat wat echt en waar is.

Dat je fantaseerde is waar, dat je geloofde in je fantasie is waar, dat je daardoor niet meer open was voor de waarheid van dat alles in jouw bewustzijn plaatsvindt, is waar en dat je dat nu allemaal weer samen voelt en er daardoor weer de relatie met het nu ontstaat, is ook waar.

Niets heeft de donkere smaak van afwijzing over zich heen gekregen, je bent niet in een nieuwe fantasie terechtgekomen en de schepping is weer geëerd door er te mogen zijn in al haar lagen, in al haar verschijningsvormen en in de glorie van haar oorsprong.

Ik nodig je dan ook uit niets van het leven te veroordelen, maar je voor alles nog veel verder, wijder en dieper te openen, zodat je de ruimte eromheen ook weer ervaart en voelt hoe alles wat bestaat alleen maar binnen de ruimte van jouw aanwezigheid ervaren kan worden. Jij bent daarom dan ook het meest waardevolle wat er bestaat.

10. Werken aan jezelf

Steeds weer ervaar ik dat de meeste mensen de oorspronkelijke verbinding met hun liefdevolle ziel, hun Zelf, wezen of hoe je dat ook zou willen noemen, niet meer voelen, waardoor er een enorm tekort aan liefde voor zichzelf, voor anderen en voor het leven is ontstaan. Dit onprettige gevoel van tekort heeft ertoe geleid dat men collectief is gaan geloven, dat je aan jezelf moet werken om jezelf te verbeteren, voordat je liefde kunt en mag ontvangen.

Het idee van te moeten werken aan jezelf betekent, dat je gelooft dat je liefde moet verdienen door je waardevol te gedragen, maar wat is waardevol als het om een uiterlijke vorm gaat, want dat verschilt per persoon, situatie, cultuur en tijd. Het moeten werken aan jezelf impliceert ook dat je gelooft dat liefde te bereiken is door iets te presteren.

Werken aan jezelf houdt in dat je niet vanuit liefde met jezelf omgaat, want die moet je immers eerst nog bereiken. Je probeert dan op jouw manier door allerlei oefeningen, keuzes, kennis en disciplines de weg naar liefde te vinden. Alles wat je op die weg tegenkomt, ga je vanuit je tekort aan liefde te lijf, maar zo'n omgang met jezelf en het leven vanuit strijd, hardheid en oordelen kan nooit tot liefde leiden. Werken aan jezelf is een gevolg van het idee dat we schuldig zijn aan dit tekort, maar wie kan

er schuldig zijn aan iets waarvan hij niet weet hoe hij het is kwijtgeraakt of aan iets wat hij niet anders kent dan de vragende basis van zijn diepe verlangen?

Als er echter geen schuldige is, hoeft er ook niemand te boeten, hoeft er ook niemand met zichzelf te strijden door zichzelf te moeten veranderen of te verbeteren. Ik zou je daarom willen uitnodigen om in plaats van naar liefde toe te werken, met liefde te beginnen. Liefde is niet het eind van een keten, maar staat altijd aan het begin ervan. Het is het zaad dat de vrucht bepaalt.

Ik zou je willen uitnodigen om te voelen wat het met je doet als je jezelf liefhebt, zonder eerst iets te moeten veranderen, omdat het niet goed genoeg zou zijn. Je zult merken dat die liefde je zal verbinden met wat je wezenlijk bent, want je oriënteert je dan niet meer op je gedrag. Eindelijk herken je dan in jezelf wat je echt bent. Deze herkenning brengt je bij jezelf. Je ervaart dan dat jij, je Zelf, je wezen, die liefde als een gevoel van thuiskomen en thuis zijn, van terug zijn in je eigenheid, herkent. Je herkent op dat moment eindelijk weer liefde als je wezen en je beseft daardoor tegelijkertijd hoe zinloos, gewelddadig en liefdeloos het was om aan jezelf te werken.

11. De vreugde van veranderen

Verandering is blijkbaar zeer gewild als je ziet hoe je steeds weer van alles aan je omstandigheden probeert te veranderen en zoekt naar wat je in je leven zou willen vinden. Maar ben je wel bereid om echte verandering in jezelf te laten plaatsvinden? Natuurlijk zou je bepaalde eigenschappen willen veranderen en misschien werk je daar zelfs wel hard aan. Ook ben je bereid om anders te gaan denken als je overtuigd bent geraakt van een andere visie, maar dit gaat allemaal over de omstandigheden of over houdingen, die je ten opzichte van bepaalde omstandigheden hebt aangenomen.

De vraag of jij van jezelf en in jezelf echt mag veranderen, heeft betrekking op dat wat jij als jezelf, als je identiteit ziet of ervaart. Mag dat wat jij als eigen aan jezelf ervaart, wat je als jezelf gewend bent te ervaren, veranderen? Misschien heb je een bepaald gevoel over jezelf of ben je gesteld geraakt op en vertrouwd geraakt met jouw manier van doen, ervaren of omgaan met de dingen, zodat je daarin liever geen verandering wenst.

Ik stel je deze vragen omdat je, door dit boek te lezen, aangeeft, dat je dat wat je wezenlijk bent, zou willen leren kennen en ontmoeten, maar hoe kun je voelen wat je wezenlijk bent als jij je steeds vasthoudt aan wat je niet wezenlijk, maar tijdelijk bent? Het wezenlijke kan zich niet openbaren of tot bloei komen, als je er steeds een bepaald etiket overheen plakt, een etiket waar je op gesteld bent, waar je aan vasthoudt en waar je jouw identiteit aan ontleent.

Je maakt daardoor de vergissing om jezelf een vaste vorm te geven, of dat nou een gevoelsmatige of een vastomlijnde vorm is. Door jezelf een vaste vorm te geven, ontnem je jezelf de vrijheid om elk moment te mogen zijn wat je echt, wezenlijk bent. Een vrijheid waar je al zo lang zo naar verlangt, want je hebt last van het onnatuurlijk ingesnoerd zijn door de gevoelsmatige, psychologische of vormelijke identiteit die je gelooft te zijn. Door jezelf deze vrijheid te ontnemen verlies je ook de openheid om vanuit die vrijheid gevoed, geborgen en gedragen te worden.

Net zoals geen enkel moment hetzelfde is en dus voortdurend verandert, zo verandert ook steeds je zelfervaring. De voortdurend veranderende zelfervaring helpt je om je te realiseren dat jij in wezen de oningevulde ruimte bent, waar alles, ook je ego, in ervaren kan worden.

Als tonen niet mogen veranderen, ontstaat er geen muziek. Als momenten niet mogen veranderen, ontstaat er geen leven. Als jouw zelfbeleving niet mag veranderen, ontstaat er geen mens. Doordat de tonen mogen veranderen, kom je in contact met de eraan ten grondslag liggende gevoelswaarde, die in de muziek tot uitdrukking komt. Pas als de momenten steeds mogen veranderen, maakt dat je van de onderliggende essentiële stroom van het leven bewust. Zo ook word jij je bewust van de dragende zijsondergrond die je in wezen bent, als je zelfbeleving constant mag veranderen.

Jij bent dit dragende en vervullende open bewustzijn, waarin alles kan en mag plaatsvinden. Het is niet zo belangrijk wat erin plaatsvindt, maar belangrijk is dat je daardoor van de waarde van je zijnsruimte bewust kunt zijn en ermee in verbinding bent. Deze open waardevol aanvoelende ruimte ben jij. Ze is je vrije, ongebonden en ongedefinieerde wezen, je Zelf. Het oneindige veranderen van het leven is er juist om je deze wezenlijke ondergrond te laten vinden, te laten ervaren en lief te hebben door met haar te zijn in wat je ook maar doet, zodat je in alles met je wezen bent, aan het wezen bent, aanwezig bent.

12. Veranderen is leven

Als je beseft, dat een aanpassing geen echte verandering is, voel je dat er voor een waarlijke verandering een transformatie in de kern nodig is. Alleen dan zal de uiterlijke verandering die daar het gevolg van is op een organische manier, zonder verkramping of vernietiging, zichtbaar worden.

Om die transformatie in de kern mogelijk te laten zijn, zal die kern ook bereikt en aangeraakt mogen worden en daar stuit je op je gewoonte om doorgaans een bepaalde afstand te houden en toeschouwer te blijven van je leven en jezelf. Door niet open en ontvankelijk te zijn, is je kern of de kern van een bepaald gedrag niet bereikbaar voor herschikking, heling en genezing, kortom voor de harmonisering tot vreugde.

Hoe kun je geopereerd worden als je de toegang tot het onheldere gebied verbiedt? Hoe kan de waarheid van je inzicht je illusies verwijderen, als diezelfde illusies niet beetgenomen mogen worden? Hoe kunnen de deuren van je wezen geopend worden, als het licht van de openbaarheid haar niet mag bereiken? Voorwaarde voor wezenlijke verandering is dat de gebieden waar verandering nodig is volledig open toegankelijk zijn en jij ze dus niet meer bij je houdt of vasthoudt. Dat betekent dat jij je de vraag zult moeten stellen of het leven en de ervaringen erin, zo dichtbij mogen komen.

Als het leven en je inzichten zo direct aan jou mogen komen, ervaar je direct de uitwerking van die inzichten. De inzichten leven dan zichzelf. Het is dan niet meer zo, dat het ego probeert zijn kennis en inzicht op zichzelf toe te passen, maar dat opgedane inzichten direct tot in de kern van jezelf doorwerken. Je merkt dan aan je gedrag, aan dat wat uit je komt, wat de inzichten gedaan hebben.

Het is daarom dan ook niet verwonderlijk dat jij je na zoveel jaren afvraagt of je wel echt iets leert uit je leven, want ondanks alles wat je al geleerd hebt, zijn je fundamentele patronen en moeilijkheden er nog steeds. Voel daarom eens of jij je echt volledig opent voor de problemen of vragen die je hebt, of dat je die nou juist steeds op een afstand houdt.

Is je pijn, liefde, geweld, wilskracht, angst en dergelijke volledig toegankelijk om erin te zijn, te midden ervan te zijn, ermee samen te zijn, zodat je hun waarheid naakt en open mag leren kennen en inzien? Mag dat wat er gebeurt je direct tot in je kern aanraken, zodat je ook de waarheid daarvan naadloos ervaart? Voel je hoe je door deze vragen bewust wordt van dat je dat eigenlijk bedreigend vindt, omdat het je zo open en raakbaar maakt? Dat is begrijpelijk gezien onze huidige samenleving en ontwikkeling, maar dat neemt niet weg dat je dit leerproces aan zult moeten gaan, als je echt door inzicht in plaats van door het ego gevormd wenst te worden, als je naar wezenlijkheid in plaats van naar een maskerade verlangt, als je verandering in je echt de ruimte geeft om plaats te vinden.

Mag alles je weer raken, zodat het leerproces in openheid kan plaatsvinden, zodat alles waar je mee in disharmonie leeft, echt toegelaten kan worden om erin te zijn, zodat je erdoor aangeraakt wordt aan alle kanten van je bestaan, tot in alle gradaties van je gevoel en tot in alle lagen van je bewustzijn.

Laat het zo dichtbij komen dat je ermee bent, er gelijkwaardig mee bent, er helemaal open voor bent. Gelijkwaardig, zodat jij er bent in je openheid en het leven er is in haar vorm. Gelijkwaardig, zodat je niet wordt overspoeld door dat wat je toelaat, maar het ook niet overheerst door het op afstand te houden.

Mag in die gelijkwaardigheid het leven, zoals het zich op dat moment voordoet, totaal vrij spel krijgen om je tot in je wezen aan te raken? Dan kan in de openheid van jouw aanwezigheid de waarheid van dat wat is onverbloemd ervaren worden en zullen de inzichten die daaruit ontstaan direct op jou doorwerken. Ze zullen je herschikken, helen en genezen van alles wat niet met de ervaren waarheid in overeenstemming was.

13. Voorbij je gedrag voelen

Gedrag gaat in wezen over hoe je dat wat je aan persoonlijke kenmerken bij je hebt in je leven met je meedraagt. Soms wordt er ook mee bedoeld hoe iemand zijn pijn, ongeluk of lot draagt en dat is in deze christelijk georiënteerde samenleving iets wat als dapper en krachtig gezien wordt.

Lijden is door het christendom immers tot een haast liefdevolle daad verheven. Lijden roept bij anderen inderdaad medelijden op en eventueel mededogen en behulpzaamheid en in zeldzame gevallen genegenheid en liefde, maar de behulpzaamheid die aan de ene kant wordt gegeven, wordt aan de andere kant net zo hard weer gecompenseerd met eigen behoeften aan aandacht.

Het meest merkwaardige is dat er zoveel aandacht naar gedrag gaat, terwijl je gedrag alleen maar een gevolg is van hoe jij je voelt. Als je ziek bent, gedraag jij je anders dan als je gezond bent en als je verliefd bent of op vakantie bent, gedraag jij je anders dan als jij je eenzaam voelt en moet werken.

Gedrag is slechts de uiterlijke herkenbaarheid van hoe jij je voelt maar het lijkt alsof jij en de meeste mensen geloven dat jij je gedrag bent. Vaak ben je als kind dichtgeklapt als gevolg van het commentaar op of de afwijzing van hoe je je gedroeg en loop je nu nog steeds rond met het gevoel dat je door je ouders of familie niet gezien, gekend of geliefd werd. Naast dat je ouders misschien geen oog hadden voor de waarde van jouw 'er zijn', bleek jij zelf ook je gedrag voor jezelf aan te zien.

Misschien had je wel steeds het gevoel dat je het zo niet bedoelde, of dat iets helemaal niet je intentie was, maar al snel ging je ook geloven dat jij en je gedrag hetzelfde waren. Die overtuiging leek te kloppen, want die hanteerde iedereen. Daarom is het belangrijk dat je nu op latere leeftijd opnieuw doorvoelt wat je gelooft. Zolang je namelijk ervan uitgaat dat jij je gedrag bent zul je tot in lengte van dagen dat gedrag proberen te perfectioneren en daardoor geef je steeds de macht aan het ego dat dan jouw manier van doen naar je laatste inzichten en overtuigingen moet zien te boetseren.

Zo blijf je jezelf maken en vermaken en geloven dat jij maakbaar bent en tot iets goeds gemaakt moet worden. Geen wonder dat de wereld zo in strijd is, want iedereen is zich aan het verbeteren en wil zijn beeld zo snel en perfect mogelijk bereiken.

Ondanks eeuwen van verbetering van menselijke gedragingen, zijn mensen nog net zo strijdend en gewelddadig als voorheen. Als er iets is wat hun gedrag rustiger heeft gemaakt dan is dat een bepaalde mate van welvaart en tevredenheid. Als die door oorlog of zo vervalt, steken allerlei onprettige gedragingen weer de kop op. Gedrag heeft daarom nauwelijks iets te maken met wie je bent, maar met hoe jij je voelt. Als jij honger hebt, zul je misschien gaan stelen, maar dat is niet omdat jij een dief bent maar omdat je honger hebt.

Daarom zou ik je willen uitnodigen om te doorzien hoe jouw gedrag en dat van anderen bepaald wordt door je diepe honger naar liefde, erkenning, contact met wat echt is en met je essentie of bestaansgrond.

Als jij van kind af aan een tekort aan liefde en geborgenheid hebt ervaren en je nu ook voelt dat jij je wezenlijke, spirituele thuis kwijt bent, dan wordt je gedrag daardoor bepaald. Je gedrag is dan niet wat je bent, maar een uitkristallisering van hoe jij je binnenin voelt, als gevolg van dat je de verbinding met wie of wat je wezenlijk bent, kwijt bent. Met andere woorden: als iemand stoer doet, uit hij of zij zo de achterliggende honger naar veiligheid en geborgenheid. Als iemand hulpeloos doet, uit die zo de behoefte voorzichtig behandeld te willen worden omdat die verzwakt is door ondervoeding van de liefde om er te mogen zijn. Als iemand liegt, uit die zo de angst niet goed gevonden te worden als zijn werkelijke behoefte naar aandacht bloot komt te liggen.

Je gedrag is een verbloeming van je echte behoeften en honger. Ze is een overlevingsstrategie vanuit je honger naar het thuiskomen in je verloren spirituele waarheid. Die honger is niet om afgekeurd te worden, maar om onderkend te worden. Het heeft geen zin om een hongerig iemand te vertellen dat hij na de dood wel eten krijgt in de hemel of dat hij eerst nog een zwaar spiritueel pad moet bewandelen voordat hij aan tafel mag.

Dergelijke overtuigingen zijn liefdeloos. Als je zo denkt, wordt je gemis van liefde daardoor gespiegeld. Je denkt dan vanuit armoede omdat je gewend bent aan armoede en zelfs gelooft, dat je het niet waard bent om verzadigd te mogen raken. We leven immers in een samenleving die achtervolgd wordt door het geloof in de erfzonde.

Laat de liefde eens even in je toe en zie hoe jouw gedragingen net als die van anderen voortkomen uit het niet helder onderkennen van je diepste nood, behoefte en verlangen.

Wie gelukkig is, gedraagt zich totaal anders dan wie na alle teleurstellingen in het leven in ongeluk, verharding of gevoelsmatige apathie leeft.

Verzorg je wezenlijke verlangen, behoefte en nood. Help anderen, maar help vooral ook jezelf door je eigen nood te onderkennen om weer thuis te zijn, een te zijn, geliefd te zijn, geborgen te zijn, kortom om er echt te mogen zijn.

Open je voor je eigen aanwezigheid, beleef je eigen er zijn, ontvang het gevoel dat je er bent, open je hart en lichaam voor je eigen incarnatie, ben er voor jezelf door jezelf te ervaren. Ben open voor jezelf, voor het leven, voor je geboorte, voor je oorsprong, voor je zijn, voor het samen zijn, en laat daardoor je honger naar thuis zijn door de liefdevolle geborgenheid van het zijn gevoed worden.

14. Het onmisbare ego

Er bestaat veel misverstand over het ego. In het ergste geval wordt het gezien als iets wat geëlimineerd moet worden om tot je echte Zelf te kunnen komen. Het is pijnlijk te zien dat juist mensen die het echte en ware zoeken zo gemakkelijk de oude cultuur van overleven, en dus verwijderen van wat je in de weg staat, onbewust overnemen.

Als je wenst te leven, is het niet de bedoeling dat er ook maar iets van dat leven vernietigd dient te worden. Levensmoeilijkheden berusten alleen maar op onbegrip van die situaties. Het ego is net als alles uit dezelfde bron, van dezelfde schepper afkomstig. Tegen het leven vechten is onnatuurlijk.

Natuurlijk zijn er tijden geweest of momenten waarin het overleven een natuurlijk principe en dus juist was, maar moet jij als jij je de vraag stelt wie of wat je werkelijk bent, dat doen om te overleven? Die vraag is nu net een teken dat je de kwaliteit van jouw leven wenst te verdiepen van overleven naar leven, van macht naar relatie.

Bij overleven gaat het erom alles wat je volgens jouw oordeel belemmert of tegenwerkt, uit te schakelen, zodat jouw voortbestaan gewaarborgd blijft. Bij leven ga je de relatie met alles wat je erin tegenkomt aan, om door die verbindingen de diepte daarvan en het leven erin te ontdekken en te ontmoeten. Het verschil tussen overleven en leven is enorm. De mensheid is er pas net aan toe om het overleven te durven doorbreken en te leren om relaties met het leven aan te gaan. We leven in die zin nog in een zeer primitieve tijd, ook al denkt menigeen dat we al redelijk ver ontwikkeld zijn.

Als je ervaart hoe sterk de neigingen van overleven nog in je werkzaam zijn, zonder dat je dat misschien wilt, onderken je hoe eeuwen van overleven tot in je diepste lagen verankerd zijn geraakt. Juist die zelfkennis zorgt ervoor dat je vol mededogen en begrip bereid bent om langzaam maar zeker de ongewende relatie met alles aan te gaan en in die relatie alles te leren kennen op een wijze die door beoordeling van buitenaf niet mogelijk is.

Het ego is weliswaar die tekortschietende beoordelaar, maar is geheel en al ontstaan vanuit jouw indringende vraag naar hulp bij het overleven. Er is niemand die zo trouw en betrokken de commando's van zijn meester opvolgt en in praktijk brengt als je ego. Het staat in uiterst trouwe dienst van je, houdt alles in de gaten, probeert de mazen in het net te vinden, wil je zo snel mogelijk de buit brengen en screent alles zo snel mogelijk om je te laten weten hoe je moet handelen. Dit hele op macht en succes gerichte handelen zit uiterst geraffineerd in elkaar en het ego heeft in die zin heel veel goed werk verricht, als het gaat over overleven.

Als echter jouw inzichten met betrekking tot je verlangen om op spiritueel gebied, op zielsgebied, te ontwaken, leiden tot nieuwe regels voor het ego, gaat datzelfde macht- en succesprincipe ermee vandoor en wordt het een geestelijke carrière in plaats van een spiritueel ontwaken.

Ontwaken is immers een opengaan voor de essentie achter alles en daardoor eerder een vrij worden van macht en doelgerichtheid. Laten we daarom niet de fout maken om alle moeite met het essentiële op het ego af te wimpelen, terwijl het ego alleen maar dienstbaar is aan jouw doodsangst en overlevingsdrang.

Het is zinvoller te onderkennen dat je bereid bent om voorbij deze angsten het leven en jezelf werkelijk te leren kennen. In die openheid komt het ego dan vanzelf tot rust.

15. De plaats van het ego

Ik nodig je bij dezen uit om vol respect het ego in zijn onovertroffen waarde te onderkennen, want het wordt tijd dat het erkend wordt in alles wat het voor jou en ons allemaal gedaan heeft en nog steeds doet.

Omdat het ego niet het middel is om tot spiritualiteit te komen, hoeft het nog niet op de brandstapel. Ten eerste is dat een volledige miskenning van zijn waarde en ten tweede is het op zijn minst merkwaardig dat als je werkelijk in het wezenlijke van het leven en jezelf geïnteresseerd bent, je een bepaald aspect van die schepping zonder meer denkt te moeten elimineren.

Hoe komt het dat jou die tegenstrijdigheid niet opvalt en dat je zonder enige weerstand zijn dood vraagt om tot je doel van verlichting te komen? Is het je niet duidelijk dat dit nou precies de werkwijze van hetzelfde ego is? Juist je verbijstering dat je weer in zijn greep bent geraakt terwijl je er juist zo tegenin wilde gaan, maakt dat je de strijd tegen het ego onbewust steeds meer als rechtvaardig ervaart.

Je bent bang geworden voor de trucs en geraffineerdheid van het ego en je bent boos op zijn onverzettelijkheid, overheersingsdrift en geldingsdrang. Maar wie is er bang en boos? Zijn dat niet de drijfveren van het ego en zijn overlevingskracht? Is teleurstelling niet de boosheid van het ego, dat dat wat het wilde bereiken teloor zag gaan en daardoor zijn macht niet bevestigd ziet? Is het niet het ego dat machteloosheid koste wat kost wenst te mijden, omdat het bang is ten onder te gaan, dood te gaan?

Veroordeel het daarom dan ook niet tot de brandstapel! Het is belangrijk de relatie met het ego aan te gaan en het te leren kennen in zijn waarde. Dat wat je niet bij je wezenlijke waarde brengt, is niet per definitie slecht! Door afwijzend te zijn, hebben velen die het licht zochten met rechtvaardiging en zelfs onder het mom van religieus besef, de waarde van het lichaam, het gevoel, het denken en het ego systematisch proberen te ontcrachten.

Zo ontstonden spirituele disciplines waarin niets anders gebeurde dan dat het ego probeerde beheersing te krijgen over alles wat hem in de weg stond om het meest begeerde, het licht, binnen zijn bereik te halen. Miljoenen namen deze materialistische kruistocht tegen het ego klakkeloos en dus onbewust over. Dat heeft dan niets meer te maken met zelfverwerkelijking maar is een vorm van zelfvernietiging. Als er al iemand zo gewelddadig en verlangend naar overheersing kan zijn, dan is hij dat juist vanuit zijn ego, dat uit doodsangst blind naar macht blijft zoeken en daarvoor geen enkele mogelijkheid schuwt.

Om deze eindeloze vicieuze cirkel te doorbreken nodig ik je uit om niet meer onbewust tegen het ego te strijden, maar om alles in het leven en dus ook het ego weer te zien in zijn werkelijke waarde.

Zoals het lichaam je de mogelijkheid geeft om tastbaar te ervaren en het gevoel je de mogelijkheid geeft om in openheid te ervaren, zo geeft het ego je de mogelijkheid om tastbaar bewust te zijn en het denken je de mogelijkheid om in openheid bewust te zijn. Zoals het lichaam zal strijden tegen alles wat hem te gronde zou kunnen richten en doden, zo zal ook het ego vechten tegen alles wat zijn einde zou kunnen inluiden. Dat zijn echter gezonde levenskrachten.

De openheid van je voelen en denken kan je hier helpen om de conditioneringen waarmee het lichaam en het ego reageren, door ontvankelijkheid en inzicht te laten verzachten. Vanuit deze ruimtelijkheid ontstaan immers de inzichten die ons handelen bepalen.

Net zoals het zinloos is om de angsten en verkrampingen van het lichaam te bestrijden omdat de weerstand en spanning daardoor alleen maar groter worden, zo ook is het raadzaam de verkrampde conditioneringen van het ego niet te bestrijden maar te verzorgen. Verzorgen houdt in dat je het de ruimte geeft om te ontdoeien en dat gebeurt alleen als je er vanuit oprecht mededogen en affectie mee in relatie gaat. Dan heeft die verkramping pas het gevoel dat er echt iemand voor hem is die de vermeende onveiligheid in zijn armen neemt, waardoor die uit zijn kramp durft te komen.

Pas als je verzorgend met het ego en zijn verkrampingen omgaat, zul je merken hoe dankbaar je bent voor zijn onaflatende diensten ten behoeve van je overleven. Dan zul je je ego eren en respecteren en zul je begrijpen dat zolang je spiritualiteit zoekt als een manier van overleven, door boven de problemen van het leven uit te willen stijgen, het ego altijd verdedigend voor je ten strijde zal trekken.

Als je de spirituele werkelijkheid van het leven en jezelf wenst te ontdekken omdat je verlangt naar wat echt en waar is, dan is dat geen overlevingsreactie meer, maar een wens om het leven en dat wat jij werkelijk bent te ontmoeten en te leren kennen. In die ontmoeting zal het ego, net als wanneer je iemand ontmoet die je werkelijk diep wenst te ervaren, vanzelf aan de kant gaan, omdat het verlangen om te ontmoeten, de wens om het leven te leren kennen, dan sterker is dan de angst om iets kwijt te raken en niet te overleven.

16. Het ego liefhebben

Verlichting is een staat van zijn, waarin je in overeenstemming bent met je natuurlijke oorsprong, je essentiële werkelijkheid of hoe je dat ook maar wilt noemen. In ieder geval een staat van zijn, waarin de kloof tussen wat je echt bent en wat je denkt te zijn volledig vervalst en je in het licht van je bewuste aanwezigheid erkent wat je werkelijk bent.

Deze staat is niet zo zeldzaam als je denkt of men je doet geloven. Hoe kan dat wat het meest natuurlijk en eigen aan je is zeldzaam zijn?

Het grote probleem ontstaat pas als je wilt dat deze staat blijvend is. Deze wens verraadt dat hier het ego zoekt naar verlossing van alle menselijke onaangenaamheden. Natuurlijk is dat ook het verlangen van de ziel, want die wenst volledig met zichzelf samen te vallen, weer zichzelf te zijn, weer een heelheid te zijn.

Het ego echter, nog steeds ervan overtuigd dat het om overleven gaat, beantwoordt dit verlangen van de ziel om met zichzelf in contact te zijn met zijn toegewijde liefdevolle inzet om die staat voor de ziel te zoeken of na te maken, te bereiken. Het ego wil dan ook met niets minder dan echte verlichting thuiskomen. Daarom probeert het te zoeken naar een soort van eeuwigdurende verlichting, waarin ook alle pijn en problemen zijn verdwenen.

Met minder durft het uit respect voor zijn meester niet thuis te komen. Het beseft echter niet dat het vanuit deze onbewuste overlevingsstrategie alleen maar iets wil elimineren en voorgoed wil uitschakelen. Het zal daardoor iets aan zijn meester geven wat helemaal niet meer leeft, want iets wat steeds voortduurt zonder te bewegen, is dood.

Het licht van de verlichting is niet te kennen als het niet samen met donkerte in een levensdans is. Het ego wil het menselijke leven verlichten en opheffen, in plaats van dat het plaats maakt om het in de ziel aanwezige licht door en toe te laten. Het durft niet aan de kant te gaan omdat het, vanuit zijn arrogantie, denkt de ziel te moeten beschermen en te verdedigen tegen de dood, maar in feite maakt het ego met zijn tomeloze maar verblinde inzet de diepgang van de ziel steeds weer monddood.

Het ego kan niet accepteren dat het voor alle karweitjes nodig is behalve voor de spirituele ontmoeting van de ziel met zichzelf. Voor die intimiteit is het ego niet nodig en zelfs ongewenst. Het ego weet immers niet wat leven, levende ontmoeting en levende verlichting is. Als er twee kamers zijn, één waar het donker is en één waar het licht aan is, dan verlangt de ziel om met het licht uit die ene kamer te zijn, omdat het zich daar thuis voelt, maar het ego gaat, uit angst voor de verlichte kamer die het niet kent, op pad en probeert hoe dan ook een soort lamp te vinden voor in