

JE BENT HET GELUK DAT JE ZOEKT

Zijnsbewustzijn blootgelegd

RUPERT SPIRA



samsara

Eerder verschenen van Rupert Spira bij Samsara:

Je bent het geluk dat je zoekt
Mezelf zijn
Een meditatie op Ik Ben
Bewust bewustzijn zijn
Bewustzijn als enige werkelijkheid
Wat rest is liefde
De helderheid der dingen

© 2022 Rupert Spira

© 2023 Nederlandse vertaling, uitgeverij Samsara, Amsterdam
Oorspronkelijke titel *You Are the Happiness You Seek : Uncovering the Awareness of Being*

Voor het eerst verschenen bij Sahaja Publications, UK,
en New Harbinger Publications, USA

Vertaald uit het Engels door Han van den Boogaard

Omslagontwerp: Marion Vrijburg

Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93301 15 3

NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder de uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara.

www.samsarabooks.com

*Openstaan voor de bron van alle geluk
is de hoogste religie.*

— J. KRISHNAMURTI

INHOUD

<i>Dankwoord</i>		9
INLEIDING	Een stil gebed	11
HOOFDSTUK EEN	De zoektocht naar geluk	15
HOOFDSTUK TWEE	Ken uzelf	29
HOOFDSTUK DRIE	Ben jij mijn zelf?	39
HOOFDSTUK VIER	De kunst van het zelfonderzoek	49
HOOFDSTUK VIJF	De essentie van meditatie	59
HOOFDSTUK ZES	Het ultieme gebed	73
HOOFDSTUK ZEVEN	De stille aanwezigheid van bewustzijn	87
HOOFDSTUK ACHT	De open, lege, bewuste ruimte	105
HOOFDSTUK NEGEN	Vrede en geluk is wat we zijn	115
HOOFDSTUK TIEN	Geloven in afgescheidenheid	125
HOOFDSTUK ELF	Er is maar één zelf	133
HOOFDSTUK TWAALF	Wie is het die lijdt?	145
HOOFDSTUK DERTIEN	Ons aangeboren geluk	159
HOOFDSTUK VEERTIEN	Lijden doen we zelf	171
HOOFDSTUK VIJFTIEN	De weg van de overgave	187
HOOFDSTUK ZESTIEN	Zoek onderdak in het nu	201
HOOFDSTUK ZEVENTIEN	Aandacht schenken aan pijnlijke emoties	213
HOOFDSTUK ACHTTIEN	De eenheid van zijn	233
HOOFDSTUK NEGENTIEN	De allesdoordringende geest	249
SLOTSOM	Een uitnodiging	275
<i>Bronnen van gebruikte citaten</i>		283

Dankwoord

Ik wil graag iedereen bedanken die meegeholpen heeft met het redigeren, ontwerpen en uitgeven van dit boek, inclusief alle mensen die mijn bijeenkomsten persoonlijk of online hebben bijgewoond. De antwoorden op hun vragen zijn in de tekst verwerkt.

In het bijzonder wil ik graag Caroline Seymour, Jacqueline Boyle, Bridget Holding en Lynne Saner bedanken voor hun redigeerwerk, en Rob Bowden voor het gereedmaken van het manuscript voor publicatie.

Ik wil Ruth Middleton en Francesca Rotondella bedanken, zonder wier steun op de achtergrond dit boek denk ik nooit tot stand zou zijn gekomen, en Stuart Moore en Tom Tarbert voor hun welwillendheid en vriendelijkheid. Ook wil ik iedereen bij New Harbinger Publications bedanken voor hun onafgebroken hulp en steun.

INLEIDING

EEN STIL GEBED

*En het einde van onze zoektocht
zal zich aandienen als we aankomen waar we zijn begonnen
en voor het eerst begrijpen waar we zijn.*

— T.S. ELIOT

Het is halverwege de middag op 20 maart 2020, en een geruisloze, onzichtbare indringer heeft de mensheid tot stilstand gebracht. Bijna van de ene dag op de andere heb ik alle spreekbeurten in de nabije toekomst afgezegd en mijn activiteiten verlegd naar het internet. Mijn eerste online retraite, met vijfhonderd mensen uit de hele wereld, staat op het punt van beginnen.

Als ik een bijeenkomst of retraite houd, denk ik van tevoren niet na over wat ik ga zeggen. Vaak zit ik rustig in een houding van onuitgesproken gebed dat mijn inzicht zichzelf vrijelijk onder woorden mag brengen in reactie op het moment. En dit moment is anders dan anders.

Ik lees mijn emails, en mijn aandacht wordt getrokken door een mail die gewijd is aan *World Happiness Day*. Een vriend heeft me een bericht gestuurd waarin hij me laat weten dat deze dag, de Lente-equinox, sinds 2006 door de V.N. is uitgeroepen tot internationale dag van het geluk, ter ere van

de opvatting dat “het geluk, het welzijn en de vrijheid van alle leven op aarde het ultieme doel van ieder mens, ieder land en iedere samenleving” is.*

Hoe schrijnend en hoe ironisch is het dat, terwijl de wereld zichzelf ondergedompeld ziet in een crisis die zoveel mensen ongekende angst en ontberingen bezorgt, deze dag tot dag van geluk, welzijn en vrijheid benoemd is.

De bekende objecten, activiteiten en relaties die we als vanzelfsprekend beschouwen, worden ons in rap tempo afgenomen: de vrijheid om de kost te verdienen, met anderen om te gaan en te reizen, een overdadige voorraad voedsel en goederen in de winkels, onderwijs voor onze kinderen en kleinkinderen, en een veilige toekomst.

En ons geluk dan? Kan dat gegeven en teruggetrokken worden? Zo ja, door wie of wat? Wat is de oorsprong ervan? Is het iets dat van buitenaf binnengehaald wordt, of vindt het zijn oorsprong binnenin ons? Bestaat er zoiets als blijvende vrede en blijvend geluk, of zal het de rest van ons leven afgewisseld worden met lijden?

Deze vragen houden talloze mensen al duizenden jaren bezig, en terwijl ik ze overdenk herinner ik me de allereerste keer dat ze in me opkwamen. Dat was in 1980. Ik was twintig jaar, woonde aan de rand van Bodmin Moor in Cornwall, in het zuidwesten van Engeland, en leerde daar de kunst van het pottenbakken bij Michael Cardew, die toen tachtig jaar was. Hij was een van de oprichters van de British Studio Pottery-beweging.

* Zie <https://www.dayofhappiness.net>

Ik leidde een beetje het bestaan van een kloosterling, en in veel opzichten leek het leven in Wenford Bridge — waar Michael woonde en werkte — op het leven van een leerling bij een oude zenmeester. Maar ik had een vriendin, en hoewel we elkaar zelden zagen omdat ik zo afgelegen woonde, was haar aanwezigheid in mijn leven een bron van troost en geluk.

Iedere vrijdag na het avondeten liep ik ongeveer anderhalve kilometer naar de telefooncel aan de rand van het dorpje St. Breward. Een stukje naar beneden lag de werkplaats. Op dat moment van de week belde ik mijn vriendin. Het was een soort ritueel. Ik keek ernaar uit en op terug, en dat hielp me net zozeer de week door als het bellen zelf.

Op een keer maakte de manier waarop ze ‘hallo’ zei alles duidelijk wat ik wilde weten. Het gesprekje dat er op volgde bevestigde het alleen maar. Ik had toen geen idee dat haar afscheidswaarden een van de grote geschenken zouden vormen die ik van het leven heb mogen ontvangen.

Later die avond, terwijl ik in bed lag en de eerste golf van verwarring en verdriet tot bedaren begon te komen, bleef ik mezelf afvragen hoe iemand het ene moment de bron van geluk kan zijn, en het volgende moment de bron van ellende. Voor de eerste keer in mijn leven werd ik me acut bewust van de mate waarin ik mijn geluk had laten afhangen van mijn omstandigheden, in dit geval een relatie.

Ik was al een tijd geïnteresseerd in spirituele zaken, en vanaf mijn vijftiende had ik in Colet House, in Londen, filosofie gestudeerd en meditatie beoefend in de vedanta- en soefitradities, onder begeleiding van Dr. Francis Roles. Maar deze

gebeurtenis verleende mijn interesse een grotere intensiteit en urgentie; het werd een passie.

Het was duidelijk dat geluk belangrijker voor me was dan wat dan ook. Het was ook duidelijk dat niets objectiefs zeker of veilig is en dat het zich absoluut niet manifesteert op de manier die je wenst of verwacht. En nu was me onmiskenbaar duidelijk geworden dat het absurd en nutteloos is om je verlangen naar blijvend geluk te investeren in de objectieve ervaring. Ik viel die avond in slaap met een simpele vraag in mijn hoofd: ‘Hoe kun je vrede en geluk vinden die blijvend zijn?’

Bijna precies veertig jaar later vereisen de huidige omstandigheden om me wederom met die vraag bezig te houden. Maar in dit geval zijn het niet alleen mijn persoonlijke omstandigheden die de vraag in me opgeroepen hebben, en gaat het ook niet over mijn individuele geluk. Het zijn de gedeelde omstandigheden van ieder van ons die om een reactie vragen, en ons collectieve geluk dat om aandacht vraagt.

Het universum had mijn stille gebed beantwoord. Onze online retraite begon met die vraag, en het onderzoek ernaar heeft geleid tot dit boek. Het is mijn hoop dat dit boek je van je zelf, dat op zoek is naar geluk, zal brengen naar het geluk dat je zelf is.

Rupert Spira
april 2021

HOOFDSTUK EEN

DE ZOEKTOCHT NAAR GELUK

*Als ontdekt wordt dat geluk het eindpunt is en
genoeg heeft aan zichzelf, wordt het het doel
waarop alle handelingen gericht zijn.*

— ARISTOTELES

Boven alles zijn we op zoek naar geluk

Stel je een enquête voor waarin aan alle zeven miljard van ons gevraagd wordt waar we het meest naar verlangen in ons leven. De meesten van ons zouden antwoorden dat we verlangen naar een betere gezondheid, een hoger inkomen, een intieme relatie, betere leefomstandigheden, een gezin, beter werk of liever nog niet meer hoeven werken, enzovoorts. Sommigen van ons zouden om minder tastbare dingen vragen: verlichting of God leren kennen. Wat onze prioriteiten ook zijn, de meesten van ons zouden een keuze maken uit een relatief korte lijst van mogelijkheden.

Maar als de tweede vraag zou zijn *waarom* we verlangen wat we verlangen, zouden we bijna allemaal op de een of andere manier antwoorden dat we naar een bepaald object,

een bepaalde substantie, activiteit, omstandigheid of relatie verlangen omdat we geloven dat die ons vrede en geluk zal brengen.

Met andere woorden, waar we eigenlijk naar verlangen is geen specifieke ervaring op zichzelf, maar naar de vrede en het geluk die we er aan denken te kunnen ontleen. Als we zouden weten dat het huis dat we gingen kopen, de persoon met wie we gingen trouwen, de reis die we gingen ondernemen of de baan die we gingen aannemen ons ongelukkig zou maken, zouden we er niet meer aan beginnen. We willen die dingen alleen maar in zoverre we ze als een bron van geluk beschouwen.

Zelfs degenen die vrijwillig zware ontberingen ondergaan ter wille van een moreel, politiek, religieus of spiritueel ideaal, doen dat uiteindelijk om geluk te ervaren, zelfs als dat geluk in extreme gevallen uitgesteld wordt tot na hun dood.

Het verlangen naar geluk is daarom de drijvende kracht in het leven van de meesten van ons.

Dat verlangen naar geluk neemt ons mee op een groot avontuur op het gebied van de objectieve ervaring. Met 'objectieve ervaring' bedoel ik niet alleen materiële objecten, maar iedere ervaring die een vorm heeft, inclusief alle gedachten, beelden, gevoelens, gewaarwordingen, waarnemingen, activiteiten en relaties.

Al die dingen kunnen weliswaar aanleiding geven tot momenten of perioden van geluk, maar vroeg of laat komen ze ook weer ten einde, komt de oude onvrede weer aan de oppervlakte en begint de zoektocht opnieuw.

Als de zoektocht in het conventionele gebied van de objectieve ervaring eenmaal vaak genoeg niet tot blijvend geluk heeft geleid, nemen veel mensen hun toevlucht tot een religieuze of spirituele traditie. Als dat het geval is, is het doel, hoe we het verder ook benoemen, nog steeds hetzelfde: vrede, vreugde, vervulling, tevredenheid of heelheid. Alleen de manier waarop is veranderd. Zelfs degenen onder ons die een spirituele weg bewandelen op zoek naar verlichting, of een religieuze weg op zoek naar God, doen dat alleen maar terwille van de vrede en het geluk die ze eraan denken te kunnen ontleen.

Als iemand ons zou vragen of we verlicht zouden willen zijn of gelukkig, zouden we natuurlijk kiezen voor geluk. Als we zouden geloven dat verlichting ons ongelukkig zou maken, zouden we er nooit naar op zoek gaan. Alleen omdat we geloven dat verlichting ons gelukkig zal maken, zijn we bereid ons leven te wijden aan het vinden ervan. En als we zouden geloven dat God leren kennen ons ongelukkig zou maken, zouden we ook niet op zoek gaan naar God.

De enige reden waarom we überhaupt op zoek gaan naar verlichting of God is dat alle andere mogelijke bronnen van geluk ons tot dan toe niet gelukkig hebben gemaakt. Het is vaak ten einde raad dat we onze toevlucht nemen tot de zoektocht naar verlichting of God, in de hoop dat de vervulling ervan ons eindelijk zal bevrijden van ons lijden en ons geluk zal brengen.

Daarom is het verlangen naar geluk het hoogste verlangen, en als zodanig uniek: het is het enige dat we zoeken omwille van zichzelf.