

SAMEN HIER

Verhalen en lessen
over liefde en onze wereld

Jack Kornfield



© 2025 tekst door Jack Kornfield

© 2026 Nederlandse uitgave uitgeverij Samsara, Amsterdam

Oorspronkelijke titel *All In This Together*

Voor het eerst verschenen in het Engels bij Sounds True, Boulder, CO, USA

Vertaald uit het Engels door Han van den Boogaard

Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

Vormgeving omslag: Hester van Toorenborg, naiabookdesign.com

ISBN 978 94 93394 476

NUR 770

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

www.samsarabooks.com

*Voor mijn geliefde vrouw en levenspartner, Trudy.
Je wijsheid en diepte, je speelse geest en stralende hart
hebben me naar een liefdesveld gebracht
dat het verhaal van mijn leven heeft veranderd.*

*En voor Desmond, die zes is en van een mooi verhaal houdt.
Mogen al je verhalen mooi zijn.*

Soms heeft iemand meer behoefte
aan een verhaal dan aan eten.

BARRY LOPEZ



Inhoud

Inleiding	9
HET RESPECTVOLLE HART:	
We zitten allemaal in hetzelfde schuitje	11
DE WIJDE BLIK:	
Er verandert niets, tenzij we ons er een voorstelling van kunnen maken	49
GENEZING EN VRIJHEID:	
De kracht van het luisterende hart	105
DIENEN EN ZORGEN:	
Vaardige dienstbaarheid en een liefdevol hart	157
MYSTERIE, DOOD EN BEWUSTZIJN:	
O edelgeborene, vergeet niet wie je werkelijk bent	221
Voetnoten	277
Toestemming	283
Over de auteur	286

Het universum bestaat uit verhalen,
niet uit atomen.

MURIEL RUKEYSER



Inleiding

We willen allemaal een goed verhaal. Vooral in moeilijke tijden hebben onze culturen behoefte aan verhalen die ons inspireren, ons onderwijzen, ons raken en ons samenbrengen. Gedeelde verhalen maken ons groter dan onszelf. De boeken uit vroeger tijden die we hoogachten — de Bijbel, de Griekse toneelstukken, het Japanse *Verhaal van Genji*, de Popol Vuh van de Maya's, de Koran, de Bhagavad Gita — zitten vol verhalen.

Denk eens terug aan je kindertijd en hoe geweldig het was om een goed verhaal te horen, of het nu aan je voorgelezen werd als je naar bed ging of dat je het op televisie zag of op school hoorde. Nu heb ik het genoeg en je nog wat meer verhalen aan te bieden. Ik ben een liefhebber van verhalen, en ik verzamel ze al mijn hele leven. Ik vertel ze, schrijf ze, onderwijs ermee en geef ze door.

Ga op zoek naar de magie in de verhalen die in dit boek zijn opgenomen. Ga op zoek naar hun boodschap. In het eerste verhaal zitten aanwijzingen over respect uit de tijd van Koning Arthur. In het laatste verhaal komen we onderricht van Boeddha tegen over samenkomen om een wijze maatschappij te creëren. Door het hele boek heen vind je inspiratie voor conflictoplossing en krachtige verhalen over genezing en rechtvaardigheid en menselijke vriendelijkheid en mededogen.

Die verhalen nodigen ons uit om in een verhelderend, intiem en universeel gebied te verblijven dat het hart kan raken en openbaring en inzicht wakker kan roepen. Sommige van de verhalen hier zijn oeroud; sommige zijn nieuw. Sommige komen voort uit mijn reizen en sommige uit onze wereldwijd gedeelde wijsheid. Al die verhalen zijn zuiver menselijk en net zo tijdloos, en we hebben ze nu meer dan ooit nodig.

Ontspan tijdens het lezen. En geniet.

Ga langzaam. Proef ervan.

Laat de verhalen je herinneren aan wie je werkelijk bent.

Merk hoe ze raken aan het mededogen en de vrijheid die al in je hart aanwezig zijn.

Laat ze je ontroeren en je wakker maken en je eraan herinneren dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten.

Je hebt mijn zegen.

JACK KORNFELD
Spirit Rock Meditation Center

Het
respectvolle
hart



We zitten allemaal
in hetzelfde schuitje

Hoe ver je in het leven komt hangt af
van hoe teder je met de jongsten bent,
hoeveel mededogen je met de ouderen hebt,
hoezeer je meeleeft met degenen die worstelen,
en hoe tolerant je bent ten opzichte van
de zwakken en de sterken. Want op een dag
zul je hen allemaal geweest zijn.

GEORGE WASHINGTON CARVER





Neem eens even de tijd om terug te denken aan hoe het was om met respect behandeld te worden. Denk terug aan hoe het is als er zorgvuldig naar je geluisterd wordt – en hoe belangrijk het is om dat ook te doen bij jezelf en anderen.

Laten we beginnen met een oud en wijs verhaal dat ons oproept om begripvol te zijn.

Op een zomermiddag was Sir Gawain, een van de jongste en dapperste ridders van Koning Arthurs ronde tafel, ergens op het platteland in het koninkrijk van Koning Arthur onderweg toen hij een donker, dichtbegroeid bos binnenreed. Helaas raakte hij de weg kwijt tussen de enorme bomen, klimplanten en kruipgewassen van die duistere wildernis, en de koude nacht viel voordat hij een uitweg had weten te vinden.

Terwijl overal het gekrijs en gegil van de nachtdieren te horen was, werd Sir Gawain omringd door de schaduwen van het bos en raakte hij verstrikt in de boomwortels, doornen en braamstruiken. Zelfs zijn geweldige paard kon hem niet lostrekken. Pas toen het licht van de sterren en de maan het woud verlichtte, was Gawain in staat zich los te rukken. Nog steeds zonder te weten waar hij was, liep hij door en vond hij ten slotte een open plek. Een beetje maanlicht drong door de wolken, en hij zag dat zich midden in die open plek een

schitterende waterput bevond. *Hier kan ik in ieder geval even uitrusten en mijn dorst lessen*, dacht hij.

Toen hij de emmer uit de put omhoogtrok en eruit dronk, werd zijn dorst gelest en bracht hij een plek in gereedheid waar hij naast zijn paard kon slapen. Ver weg in het donker hoorde hij heel zacht wat geklater. *Er komt regen aan*, dacht hij. Maar toen het geluid luider werd, sprong hij op van zijn slaappleats, want hij herkende het als het hoefgeluid van een naderend paard. *Wie is er nog meer zo ver zo'n donker en dichtbegroeid bos in gedwaald?* vroeg hij zich af.

Plotseling stond er een grote witte hengst voor hem, waar een vrouw met prachtig blond haar en een dieprode mantel op gezeten was. Langzaam draaide ze zich om en trok ze de mantelkap van haar hoofd. Boven hem zat een heks op het paard. Haar tanden waren geel, rot of verdwenen, en haar huid zat vol diepe groeven, puisten en littekens. Aan haar puntige kin hing wat baardharen, en een van haar ogen keek hem recht aan terwijl het andere afdwaalde. Haar haren waren verkleit en leken nog het meest op stro.

De heks gleed van haar paard en ging in haar fluwelen jurk op haar hurken zitten om kennis met hem te kunnen maken. Gawain, een uiterst hoffelijke man, maakte een buiging.

“Het doet me genoegen om kennis met u te maken, mevrouw”, zei hij.

“Je hebt uit mijn put gedronken”, zei ze.

Gawain antwoordde onmiddellijk met spijt in zijn stem: “Mijn excuses, mevrouw.”

“Is dat alles wat een groot ridder te zeggen heeft?”, vroeg ze. “Heb je niets beters te vertellen?”

Sir Gawain boog zijn hoofd, want hij merkte dat ze over mysterieuze krachten beschikte. “Als ik u op enigerlei wijze beledigd heb, zal ik alles doen wat als ridder in mijn vermogen ligt om het goed te maken.”

“Wat u wilt.”

De heks zweeg even en sprak toen verder. “Ik vind mezelf nogal eenzaam, dus zou ik wel een echtgenoot willen hebben. Je zou een volmaakte levensgezel voor me zijn. Laten we in het huwelijk treden.”

Gawain maakte een slikbeweging, maar als ridder kende hij de ernst van een belofte. Hij wist dat hij die serieus moest nemen.

“Ja, ik zou een grote bruiloft willen”, zei de heks. “Ik stel me voor dat die in het kasteel van Koning Arthur plaatsvindt, en dan nodigen we iedereen in het koninkrijk uit om te komen.”

“Kunnen we het niet een beetje klein en privé houden?”, vroeg Gawain.

“O nee, nee, nee. We moeten het goed aanpakken”, zei ze toen ze Gawains terughoudendheid, die grensde aan vertwijfeling, opmerkte.

“Is er niet nog iets wat ik voor u kan doen?”, smeekte hij.

“Nou, ik denk dat er nog wel iets kleins is wat je voor me kunt doen”, zei de heks met een lichte twinkeling in haar uitpuilende en dwalende oog. “Als je het ware antwoord weet te vinden op een bepaalde vraag en hier terugkeert met het juiste antwoord, laten we zeggen over een jaar, dan zal ik je je vergrijp vergeven en je bevrijden van je belofte om met me te trouwen.”

“Zeker, jonkvrouw. Wat is de vraag?”

De oude vrouw keek hem met één oog recht aan.

“Wat is het dat vrouwen willen?”, vroeg ze.

Gawain haalde diep adem. Een lastige vraag. Hij wist het antwoord niet, noch hoe hij erachter moest komen, maar hij had wel ervaring met het maken van een zoektocht. En hij zou zich aan zijn belofte houden. “Natuurlijk, mevrouw”, zei hij. “Ik zal het antwoord op uw vraag vinden.”

De oude heks draalde niet langer. Ze klom weer op haar paard, verdween in de duisternis van het woud en liet Gawain