

Inhoud

Voorwoord	9
 <u>Deel I – TWEE WORKSHOPS</u>	
HOOFDSTUK EEN Workshop 1	13
HOOFDSTUK TWEE Workshop 2	51
 <u>Deel II – VIER THEMA'S</u>	
HOOFDSTUK DRIE De Grote en de kleine	95
HOOFDSTUK VIER De dood	111
HOOFDSTUK VIJF Het mysterie van de zelfschepping	125
HOOFDSTUK ZES Overgave	149
 <u>Deel III – VIER GESPREKKEN</u>	
HOOFDSTUK ZEVEN Gesprek 1 - mei 1987	169
HOOFDSTUK ACHT Gesprek 2 - oktober 1995	205
HOOFDSTUK NEGEN Gesprek 3 - november 1995	219
HOOFDSTUK TIEN Gesprek 4 - mei 1999	227
 Over de auteur	 251

Voor Richard

Voorwoord

Douglas E. Harding (1909 – 2007) heeft vele mooie boeken geschreven om zijn boodschap te delen over Wie we werkelijk zijn. Zijn populairste boek, *De hoofdloze weg*, is sinds 1961 altijd verkrijgbaar gebleven en wordt wereldwijd beschouwd als een klassieker op zijn gebied. In al zijn boeken schrijft Harding met flair en precisie over het gemak en de eenvoud waarmee we onze ware natuur kunnen ervaren en de implicaties die het heeft als je een leven in het licht van die ervaring leidt. Ja, als schrijver is hij zo effectief dat het regelmatig voorkomt dat lezers ‘het gaan zien’ – ofwel zien Wie ze werkelijk zijn – alleen al door zijn boeken te lezen.

Maar Harding was niet alleen schrijver. Hij was ook een volleerd spreker. Zelfs toen hij in de negentig was, bracht hij nog een groot deel van het jaar door met het leiden van workshops over de hele wereld, samen met zijn vrouw Catherine, van Groot-Brittannië tot de Verenigde Staten, van Australië tot Japan, van Canada tot Frankrijk. Zijn boodschap in de workshops was natuurlijk dezelfde als zijn boodschap in zijn boeken: dat het doodeenvoudig is om

te zien Wie je werkelijk bent. Maar de stijl van presenteren was anders: minder formeel, spontaner, vaker gebaseerd op persoonlijke ervaring dan in zijn geschriften.

Vandaar het doel van dit boek: lezers de andere kant van Harding laten zien – Harding de spreker in het openbaar, Harding de workshopleider, Harding de gespreksgeenoot. Deze ‘conversaties’ zijn samengesteld uit vele uren op band opgenomen workshops, kleine groepsbijeenkomsten en interviews die plaatsvonden tussen 1983 en 1999, en ze doen een poging de stem van Harding op papier weer te geven. Ik hoop dat u tijdens het lezen Hardings aanwezigheid zult kunnen voelen, zult genieten van zijn verhalen, zijn geestigheid zult kunnen waarderen en profijt zult hebben van zijn wijsheid.

Ik wil graag de Golden Gate University in San Francisco bedanken voor haar steun aan dit project; mijn broer Richard Lang, voor een transcriptie van een interview dat hij met Harding had, en voor zijn constante aanmoediging; Dan Clurman voor zijn onmisbare inbreng en voor een bandopname met Harding als spreker; ook David Robin voor een bandopname; Rebecca Turk voor het mogen gebruiken van haar transcriptieapparaat; Virginia Parsell en Robert Wolf voor hun zorgvuldige suggesties bij het redigeren en proeflezen – en Virginia ook voor haar enthousiasme voor een vroege kladversie; Carol Fusco voor haar liefdevolle ondersteuning tijdens het hele project en daarna; en Douglas Harding, niet alleen voor zijn redactionele suggesties en illustraties, maar ook voor zijn vriendschap en zijn wijsheid.

David Lang

Deel I

TWEE WORKSHOPS

Workshop 1

Vandaag wil ik ter inleiding iets over mezelf vertellen. Ik doe dat omdat alle werkelijke communicatie over spirituele zaken gebaseerd is op ervaring en niet slechts op boekenwijsheid. Bovendien had ik in mijn jeugd een paar ernstige problemen, en het zou kunnen dat sommigen van u kampen met vergelijkbare problemen. U ziet er niet uit alsof u veel problemen heeft, maar ik hoop dat u er toch wel een paar heeft, want die kunnen zeer behulpzaam zijn, denkt u niet? Ze motiveren ons om op zoek te gaan naar de plek waar problemen niet toe kunnen doordringen.

Neem Douglas op de gevoelige leeftijd van eenentwintig. Ik was opgegroeid in een ultra-fundamentalistische evangelische sekte in Suffolk, Engeland, genaamd de Exclusive Plymouth Brethren, waarin ik mezelf moest opsluiten op de wc om Dickens te kunnen lezen en te voorkomen dat het boek verbrand werd. We hadden schoolboeken, maar alle andere boeken werden ceremonieel door mijn vader verbrand omdat ze waarschijnlijk door de duivel waren voortgebracht. Op mijn eenentwintigste maakte ik me, tot groot

ongenoegen en immense teleurstelling van mijn vader, los van de Plymouth Brethren.

Mijn eerste probleem had te maken met het feit dat ik iets uiterst kostbaars had geërfd van mijn vader – en niet zozeer van die sekte – dat ik tot het eind van mijn leven zal blijven koesteren. Het was de intuïtie, het gevoel, de zekerheid dat de wereld gedragen wordt door onbaatzuchtige liefde. Mijn lieve vader leefde en stierf in die overtuiging. Hij was heel kortzichtig en dweperig, maar hij was een schat van een man die leefde vanuit een heel diepe overtuiging. Ik wist dat mijn vader gelijk had, maar ik kon de godsdienstige leer en de leefwijze van de sekte niet accepteren. Op mijn eenentwintigste was ik nog nooit naar een theater geweest, ik was nog nooit naar de bioscoop geweest, en ik kreeg geen toestemming om iets anders te lezen dan de Bijbel. Mijn probleem was: hoe kan ik leven in het licht van die prachtige zienswijze dat, ondanks de sterke schijn van het tegendeel, liefde de kern vormt van de wereld, zonder, zoals Alice in Wonderland zei, ‘zes onmogelijke dingen te geloven voordat ik mijn ontbijt genuttigd heb’? Dat was probleem nummer een – een heel ernstig probleem, maar een probleem dat mogelijk opgelost kon worden.

Het tweede probleem was er een dat waarschijnlijk weinigen van u hier hebben, als ik u zo zie. Dat was dat ik me zo vreselijk bewust was van mezelf. Ik werd verlamd door dat zelfbewustzijn. Als ik een kamer met vreemden betrad, begon ik te zweten en te trillen van angst omdat ik zo’n groep mensen gewoon niet onder ogen durfde te komen. Ik was ongelooflijk verlegen – niet verlegen op een aardige manier, als een bedeesd figuur, maar op een agressieve manier, wat de ergste manier van allemaal is omdat je dan boos op mensen wordt als ze je niet aankijken en je helemaal over

de rooie gaat als ze wel naar je kijken. Dat is een onoplosbaar dilemma. Ik dacht dat ik de lelijkste persoon in de hele christelijke wereld was. Dat was ik niet, maar dat dacht ik wel. Vooral mijn neus was volkomen afstotelijk: die sprong eruit. Ik bracht hem een kamer binnen, iedereen keek ernaar, en ik zat er enorm mee. Ik hoop dat niemand van u daar zo erg mee zit als ik heb gedaan. Het was belachelijk, maar het was nu eenmaal zo. U kunt zien dat ik hersteld ben van dat tweede probleem.

Het derde probleem was de doelloosheid van mijn leven. Ik had niets om mijn tijd mee te vullen, niets om voor te leven, niets om voor te sterven. Ik zat op een doodlopende weg en probeerde het ene na het andere uit.

Nou, dat waren mijn drie belangrijkste problemen: mijn onvermogen om erachter te komen hoe en waarom de wereld gedragen werd door liefde (als dat al waar was, maar ik wist diep van binnen dat het zo was), mijn voorkomen en verlegenheid, en de zinloosheid van mijn leven.

Maar ik had, ondanks de problemen, één ding waar ik veel aan had: een gevoel van verrassing. Ik heb altijd beschikt over verbazing en dankbaarheid ten aanzien van het feit dat ik de wereld ben binnengebuiteld, en was vastbesloten om niet te leven en te sterven zonder eens goed te kijken naar wat er gebeurd is. Kijk, als je eenmaal tevoorschijn bent gekomen, is het zonde, heel erg jammer, om alles te geloven wat men vertelt over wat er zich heeft afgespeeld, om alles te geloven wat men vertelt over hoe het Hier is, en om nooit de moeite te nemen om zelf eens te kijken, totdat je er niet meer bent om dat te doen. Ik was volkomen verbijsterd en dankbaar dat ik was verschenen. Ik had niet hoeven te verschijnen, maar het was wel gebeurd, en ik moest wel een kijkje nemen, ondanks die nare, vervelende problemen, die

tot op zekere hoogte bleven aanhouden tot ik tegen de dertig was.

Daar had ik dus veel aan. In die tijd zat ik in India en hield ik me bezig met de vraag Wie ik werkelijk ten diepste ben. Ik had me al een paar maanden met dat probleem beziggehouden, want in de diepste kern van de zaak had ik het gevoel dat we gebouwd zijn voor de liefde, dat we liefde zijn, dat we niet verschillen van wat Dante ‘de liefde die de zon en de andere sterren beweegt’ noemt – de laatste woorden van zijn *Paradiso*. Ik had het gevoel dat achter mijn bestaan een mysterie lag dat verbonden was met de overtuiging van mijn dierbare vader dat Wie we werkelijk ten diepste zijn in verband staat met, zelfs identiek is aan, de kracht die de wereld draagt, die naar men zegt bestaat uit onbaatzuchtige liefde. Ik wist dat dat waar was, maar hoe zou het zo kunnen zijn?

Hoe ik word gezien, zei ik in die tijd tegen mezelf, hangt af van de positie van waaruit je naar me kijkt. Ik kwam tot de slotsom dat wat ik ben een functie is – vergeef me de nogal formele manier waarop ik het uitdruk – een functie van het gezichtsveld van degene die kijkt. Met andere woorden, als je van drie meter afstand naar me kijkt, dan zeg je ‘Hoi Douglas’, want dan sta je op de juiste afstand van me. Je bent waar Douglas te zien is, waar je je camera vasthoudt om een foto van Douglas te maken. Als je dichterbij komt, raak je Douglas natuurlijk kwijt. Ik ben als een mandala of een verzameling concentrische cirkels, en als je je camera naar een van de cirkels of gebieden brengt die zich dichterbij mijn middelpunt bevinden, kom je ergens uit waar je een foto krijgt van een stuk huid, of een oog, of lippen, en die vormen niet echt Douglas, nietwaar? Als je nog dichterbij komt, op zoek naar Wie ik ten diepste ben, dat Mysterie dat

in mij huist, kom je terecht in gebieden waar je foto’s kunt nemen van cellen, enorme proteïnemoleculen, kleinere moleculen, enzovoorts. Vervolgens, verzekeren natuurkundigen me, wordt het een verhaal over atomen en deeltjes. En dan ben je nog niet Hier. Atomen zijn bijna lege ruimte. God weet wat deeltjes zijn, of waar ze zich bevinden. Ze zijn praktisch niets, nietwaar? Maar wat bevindt zich nu in het Centrum Hier? Daar was ik naar op zoek. Ik was op zoek naar wat er onder het elektron lag. Ik had een vraag: wat bevindt zich in het Centrum? Ik kwam niet voorbij het elektron. Verder dan dat kwam ik niet. Zestig jaar geleden waren de quarks nog niet uitgevonden.

Als ik vervolgens afstand neem van Douglas in plaats van dichterbij te komen, maar nog steeds naar de plaats kijk waar ik ben, is het verhaal dat van die stad hier. Als je nog verder weg gaat, krijg je een beeld van Californië, dan Amerika, dan de aarde, en als je je dan nog verder terugtrekt, maar nog steeds vanuit Hier kijkt, krijg je een foto van het zonnestelsel, het sterrenstelsel, wordt het sterrenstelsel een puntje, en uiteindelijk vrijwel alleen nog maar een open ruimte.

Dus of je nu zo dicht bij Hier komt als je kunt of er zo ver mogelijk vandaan gaat: het gaat om Ruimte, met het gebied der mensen in het midden. Wat ik ben, hangt af van de plek van waaruit je naar me kijkt. Eigenlijk kijk ik vanuit al die gebieden naar mezelf. Ik voel me aanwezig in al die regio’s. Soms voel ik me alleen maar Douglas – ongelukkige, oude, egoïstische, kleine, uit eigenbelang handelende Douglas. Soms voel ik me mijn familie. Mensen sterven voor hun stad. Er zijn mensen gestorven voor Athene, is het niet? Mensen sterven voor hun land. Ze zijn meer hun land dan dat ze dat kleine ventje zijn. Maar op andere momenten wil

ik de hele donderse boel achter me laten, en doe ik alleen maar mijn ogen dicht en zeg ik: 'Je komt er niet in, wereld. Genoeg is genoeg.' Dan trek ik me terug in Wie ik Hier ben. Dan heb ik niets te maken met alles om me heen. Van binnen ben ik in werkelijkheid Niets, zich bewust van zichzelf als Niets.

Nou ja, je identificeert je met al die gebieden. Je specifieke voorkomen hangt af van hoe ver degene die naar je kijkt van je verwijderd is. Ik was zo ver gekomen dat ik dat snapte, maar mijn problemen verdwenen niet, mijn zelfbewustzijn, die egoïstische, belachelijke, absurde angsten.

Vervolgens merkte ik iets wat ik zodadelijk in de experimenten met u ga delen. Ik keek naar Hier in mijn poging om erachter te komen wat er Hier is, in de wortel, het Centrum. Ik bevond me in de Himalaya. Daar [wijst omhoog] was de prachtige Himalaya. Vanuit de lucht en de bergen keek ik naar beneden, en in de meest nabije valleien kon ik wat gras zien. Nog dichterbij zag ik de voeten en de buik van Douglas. Maar ik kwam erachter dat ik hier bij mijn borst ophield. Boven mijn borst bevond zich de Mount Everest. Hier hield ik op als Douglas en werd ik vervangen door het landschap. Ik merkte gewoon dat ik geen hoofd had. Gek, hè? Nou, het is ook niet helemaal juist, want eigenlijk zou ik moeten zeggen dat ik *Hier* geen hoofd had. Natuurlijk had ik wel een hoofd, maar dat hield ik in de badkamer-spiegel een halve meter van me vandaan. Hier had ik geen hoofd, en in plaats daarvan had ik de Kanchenjunga en de Mount Everest.

En toen dacht ik: wat is dit maf! Goh Douglas, wat dacht je voordat je dit zag? Dacht je dat je opgesloten zat in een duistere, natte, plakkerige gehaktbal van twintig centimeter doorsnee? Dacht je dat? Kom op, Douglas, dat heb je

nooit gedacht, of wel dan? Je hebt altijd wijdopen gestaan voor de wereld. En dat was natuurlijk ook heel duidelijk. Toen ik opgroeide, deed ik iets stouts, iets doms, iets onbehoorlijks. Om bij de club van mensen te behoren, nam ik kleine Douglas in de spiegel en maakte ik hem groter, draaide hem om en zette ik hem op mijn schouders, wat natuurlijk onmogelijk is, en liep ik rond in de wereld alsof zich Hier een gehaktbal bevond waarmee ik de wereld van me af kon houden. Als ik een vriend tegenover me had, zei ik zachtjes: 'Wegblijven! Ik heb er al een!'

Maar dat is niet zo. Hier kan ik absoluut niets vinden.

Deze korte autobiografie gaan we nu even wat opleuken met een experiment, zodat we die ervaring met elkaar kunnen delen. Zorgt u ervoor dat u niet naar mij kijkt als u het experiment uitvoert.



Wilt u naar uw vinger kijken, het prachtige instrument dat we hiervoor inzetten, en kijken naar waar uw vinger naar wijst? Begin met wijzen naar het plafond. U ziet dat uw vinger een ding is, en het wijst naar een ander ding. Dat kan de fitting van een lamp zijn. Ze hebben beide een kleur, ze hebben beide een vorm, en ze nemen beide een bepaalde plaats in. Uw vinger wijst naar een ding.

Laat nu uw vinger zakken, en wijs naar de muur recht onder het plafond. Nogmaals, waar u naar wijst bezit kleur en vorm, net als dat uw vinger een vorm heeft. Het is dus ding tegenover ding, nietwaar?

Laat nu uw vinger nog verder zakken, en omdat ik in de buurt sta, kunt u nu naar het hoofd van Douglas wijzen. U wijst nu naar een nogal verlopen en oude gehaktbal met een

baard. Wijs nu naar het lichaam van Douglas. Daar is-ie, keurig recht overeind, met het hoofd bovenop en de buik enzovoorts daaronder.

Draai nu uw vinger om en wijs naar beneden, naar de vloer. U zult wederom een ding zien dat een ding aanwijst, een gekleurde vinger die wijst naar een gekleurde vloer. Wijs nu naar uw schoot alstublieft, en het verhaal is weer hetzelfde. Wijs nu naar uw buik. Kijk in godsnaam niet naar mij. U ziet weer dat het ding tegenover ding is. De vinger heeft een bepaalde kleur, en de buik heeft weer een andere kleur. Wijs nu naar uw borst. Dat is ongeveer hetzelfde, nietwaar?

Wijs nu naar dat wat zich boven uw borst bevindt. *Wijs naar datgene van waaruit u kijkt.* Waar wijst uw vinger nu naar, op basis van wat u nu waarneemt, als u uw verbeelding loslaat, en uw conditionering, als u op uw eigen waarneming afgaat en kijkt waar u zich bevindt? Waar wijst



uw vinger naar? Wijst hij naar een object, een compact, begrensd dingetje dat het mogelijk maakt om te gaan met die andere dingen daar, of wijst hij naar Ruimte voor die dingen daar? Wijst hij naar Ontvankelijkheid? Wilt u uw vinger nu op dezelfde plaats houden alstublieft, en naar uw vinger blijven kijken? Maar kijk vooral naar waar uw vinger naar wijst. Is waar hij naar wijst niet grenzeloos? Gaat het niet almaar verder? Is waar hij naar wijst niet volkomen doorzichtig en vlekkeloos? En is die vlekkeloze, grenzeloze Ontvankelijkheid niet bezig het tafereel, de kamer, de muur en datgene waar je naar kijkt in zich op te nemen? Is het, omdat het tafereel er geen deel van uitmaakt, niet vol-

komen één met het tafereel? Is het niet wakker? Is het zich niet bewust van zichzelf? Zul je die Wakkerheid ergens anders tegenkomen dan Hier? Is dat niet waar Bewustzijn of Wakkerheid of *Ik Ben-heid* thuishoort? Hoort het ergens anders thuis dan Hier? U bent hier de autoriteit.

We kijken altijd *NAAR* dingen. Maar *VAN WAARUIT* kijken we nou eigenlijk in godsnaam? De grote Duitse dichter Rainer Maria Rilke heeft gezegd: ‘En wij toeschouwers kijken altijd maar *naar* dingen, nooit *vanuit* iets. Wie heeft ons zo omgedraaid?’

‘Ach’, zou je kunnen zeggen, ‘naar dingen kijken, dat is echt kijken. Naar Niet-iets kijken, dat is eigenlijk geen kijken.’ Ik denk dat het omgekeerde het geval is en dat ik, als ik naar een ding kijk, er slechts een glimp van opvang. Een ding is zo verdomd ingewikkeld. Ten eerste zie ik alleen de voorkant ervan. Ik zie niet de zijkanten of de achterkant. Ik zie de binnenkant niet. Ik moet het met mijn ogen aftasten omdat het zo complex is. Ik kan het niet allemaal in me opnemen. En zo vang ik ook slechts een glimp van de wereld op. In die zin is de wereld onzichtbaar voor mij. Maar als ik Hier kijk, zie ik Dit met een absoluut gezag en absolute helderheid. Dat is het ware zien. Vandaar dat Shen Hui, een Chinese meester uit de negende of de tiende eeuw, heeft gezegd: ‘De Leegte van onze natuur zien, de Niet-ietsheid zien, dat is het ware zien, dat is het eeuwige zien.’ Zien naar Wie je vinger wijst, zien Wie je bent, is duidelijker, authentieker, vollediger, waarheidsgetrouwer zien dan je vinger zien, of iets anders in de wereld. Het enige wat we echt kunnen weten, is Wie we werkelijk zijn. Natuurlijk blijft Wie je bent een totaal mysterie. Maar Hier bevindt zich niets waarover je het bij het verkeerde eind zou kunnen hebben. Het is de Helderheid zelve. Wie we werkelijk ten diepste

zijn, is Gesneden Koek. Het ligt op een presenteerblaadje. Het is overduidelijk. Is het niet absoluut overduidelijk?

Tot slot: u hebt naar uw lichaam gekeken (in feite erop neergekeken), en u hebt een plek gevonden, een lijn, waar de dingen overgingen in Niet-iets; waar de wereld overging van hoe ze eruit zag naar waar ze vandaan komt; waar u als persoon eindigde en begon als uw Ware Zelf of Niet-zelf of Ware Natuur; waar uw vorm, die er is om *naar* te kijken, de Leegte werd die er is om *mee* te kijken. Zou u nu met uw vinger een lijn over uw hemd of bloes kunnen trekken waar het vaag wordt? Het lijkt alsof de motten aan uw hemd hebben gezeten en er het bovenste deel van af hebben geknabbeld. Trek daar een lijn, en doe dan uw armen omhoog en spreid ze totdat ze horizontaal zijn. Verlengen die armen de lijn niet die u trok? Het zijn Gods armen. Als ze uit een mens komen, als ze uit een hoofd en schouder-partij steken, zoals dat het geval is bij andere mensen, zijn de handen die van een mens. Maar als ze uit die Helderheid steken, die Afwezigheid, dan zijn het werkelijk de armen van God. U legt uw armen om het universum. Uw handen staan net zo ver uit elkaar als oost en west, nietwaar? Enorm ver uit elkaar. Uw armen reiken echt tot de rand van de wereld. Zijn uw armen niet de armen van de Liefde zelf?

Toen ik jong was, hadden we een uitdrukking: 'Het uiterste van de mens is waar Gods mogelijkheden liggen.' Is dit niet uw uiterste? Dit is heel concreet, nietwaar, waar uw menselijkheid overgaat in uw Goddelijkheid, uw Boeddhahheid, uw Ware Natuur? Verschijnt die niet alleen maar op deze magische plek? We kijken nooit naar die plek. Natuurlijk is dat niet van toepassing op andere mensen, maar alleen op u die overgaat, omslaat van hoe u eruit ziet naar wat u bent. Kijk maar. Van waaruit kijkt u nu?