

WAARHEID IS VOOR WIE HET AANDURFT

Trap niet in de valkuilen
van het spirituele leven
en vind radicale vrijheid

CHRISTOPHER D. WALLIS



Opgedragen aan de waarheid

© 2023 Christopher Wallis

© 2026 Nederlandse vertaling, uitgeverij Samsara, Amsterdam

Oorspronkelijke titel *Near Enemies of the Truth: Avoid the Pitfalls of
the Spiritual Life and Become Radically Free*

Voor het eerst verschenen bij Wonderwell in Los Angeles, CA

www.wonderwell.press

Vertaald uit het Engels door Justus Kramer Schippers

Omslagontwerp: Marion Vrijburg

Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 9789493394643

NUR 728

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

www.samsarabooks.com

Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 15

DEEL EEN

VAREN IN WOELIG WATER 23

NABIJE VIJAND #1

Ga je geluk achterna 25

NABIJE VIJAND #2

Breng jouw waarheid
tot uitdrukking 33

NABIJE VIJAND #3

Wees je beste zelf 45

NABIJE VIJAND #4

Leef in het moment 53

NABIJE VIJAND #5

Luister naar je hart 59

NABIJE VIJAND #6

Houd van jezelf 73

NABIJE VIJAND #7

Alles gebeurt met een doel 87

NABIJE VIJAND #8

Alles gebeurt met een reden 93

NABIJE VIJAND #9

Ontdek het doel van je ziel 101

NABIJE VIJAND #10

Je creëert je eigen realiteit 107

NABIJE VIJAND #11

Je kunt kiezen hoe je reageert
117

NABIJE VIJAND #12

Negatieve energie
(en negatieve emoties) 131

NABIJE VIJAND #13

Energy healing 147

NABIJE VIJAND #14

Ik ben mijn eigen goeroe 163

NABIJE VIJAND #15

Alle wegen leiden naar
hetzelfde doel 173

NABIJE VIJANDEN #16 & 17

Het universum geeft me een
teken en 'go with the flow' 187

DEEL TWEE

DIEPERE STROMEN VINDEN

197

Realiteit 199

Verlichting 215

Ego 229

Non-dualiteit 243

Overgave 253

Dankwoord 263

Over de auteur 264

VOORWOORD

Dit is een belangrijk boek dat op vriendelijke, genuanceerde maar ook heldere wijze een flink aantal gepopulariseerde, goed klinkende maar tevens tamelijk lege, oppervlakkige of zelfs nihilistische spirituele noties adresseert, zowel door aan te geven waar ze oorspronkelijk vandaan komen en wat ze feitelijk betekenen, als door te laten zien hoe ze zijn ontspoord en soms bijna het omgekeerde zijn gaan betekenen van wat ten diepste hun betekenis is. Het is een wellicht bekend fenomeen dat de nabije vijanden van de waarheid erger zijn dan de ver verwijderde. Zo is medelijden de nabije vijand van medeleven, kan verkeerde hulp tot voortzetting van de ellende leiden en is behoeftige afhankelijkheid geen liefde.

Wanneer spirituele noties niet werkelijk worden onderzocht en diepgaand verstaan, kunnen ze zelfs als manipulatiestrategie worden ingezet of als smoesje worden benut. 'Wees toch eens in het moment' of 'alles gebeurt vanzelf' kan betekenen 'bekritiseer mij niet' of 'roep mij niet ter verantwoording'. 'Heb toch vertrouwen in het universum' (wat dat ook mag betekenen), kan worden geroepen in plaats van 'hou mij niet aan mijn afspraken'. 'Alles gebeurt om een reden' (wat niet zo is), kan worden benut om iemand de mond te snoeren, enzovoort. Zo laat Wallis in dit boek zien dat 'het creëren van je eigen leven', 'de wet van aantrekking' en 'finding your soul's purpose' een bedenkelijk soort zijn en in wezen een nogal kapitalistische gedachtegang vormen. Het veronderstelt dat wie spiritueel genoeg is en op de juiste wijze kan visualiseren of de bestemming van de ziel kan realiseren, succes zal oogsten en automatisch een 'mooi leven' krijgt en daarmee wie faalt in het leven of 'het niet maakt', niet spiritueel genoeg zou zijn (eigen schuld dus). Spiri-praat noem ik dat.

Hij toont bijvoorbeeld grondig en terecht aan dat je eigen pad volgen (of je passie), niet automatisch betekent dat je een leuk of makkelijk leven krijgt. In passie zit immers veel 'drive' en liefde voor iets, maar het omvat ook het eventuele en waarschijnlijke lijden erdoor, de moeilijkheden die overwonnen moeten worden en de

offers die gebracht moeten worden om verder te komen om het beoogde te actualiseren. Je ergens intens voor inzetten genereert, zoals alles, een rijk mengsel van prettige, neutrale en onprettige ervaringen, situaties en onvoorzienbare bijeffecten en wisselwerkingen, en bovendien is er nooit de garantie dat het project zal slagen of uitkomen bij het beoogde doel. Daarom zeg ik al heel lang dat bewustwording niet enkel leuk is én dat het daar ook niet om moet gaan.

‘Follow your bliss’, ‘go with the flow’, ‘doe wat je leuk vindt’ zijn ook bijzonder populaire maar zeer vervormde en bijna lege, en daarmee antispirituele, hulzen. Doe waar je maar blij van wordt? Dat zal tot een tamelijk hedonistisch en oppervlakkig bestaan leiden dat steeds meer losgezongen raakt van de realiteit — of tot oneindig veel frustratie en infantiliserende luiheid. Kindertjes worden blij van lolly’s eten en junkies van heroïne spuiten... Het komt feitelijk neer op doe niks wat niet leuk of fijn voelt of niet gemakkelijk is, doe niks wat frictie geeft. Leer maar eens gitaar spelen zonder frictie, moeilijkheden en frustratie, zeg ik dan. De oorsprong van zoiets is veel dieper dan deze theezakjes-hapinezzzz-spiritualiteit, zoals ik dat graag noem. Waar het hier werkelijk om gaat (of ging) is dat wanneer men diep afdaalt in zichzelf (wat bijzonder lastig is), allerlei kleinerende en belemmerende overtuigingen opruimt, emotionele residuen leert oplossen, zich leert te focussen op ‘Het Onderliggende’, de aandacht leert schenken aan Bewustzijn (of ‘Ik-Ben’), en men (daarin) verstilt er een staat van Compleetheid of Stille Vreugde *kan* opwellen en gerealiseerd *kan* worden, die niet afhankelijk is van wat er wel of niet lukt in het leven.

Op prachtige wijze laat Wallis ons steeds zien wat de werkelijke diepgaande basis is van de gepopulariseerde, infantiele en vervormde uitingen of ‘memes’, hoe ze zo vervormd zijn geraakt, maar ook hoe ze herijkt kunnen worden en wat ze werkelijk betekenen. Hij adresseert uiteraard het fenomeen van relativisme; ofwel het gebazel over ‘je eigen waarheid’ (alsof waarheid een mening of persoonlijke beleving zou zijn en er geen aantoonbare waarheden en onwaarheden zouden bestaan), het valse onderscheid tussen denken en voelen. In het Engels omvat het begrip ‘mind’ zowel denken als voelen, zowel hoofd als hart, er is geen tegenstelling noch het rare idee dat ‘het hart’ het beter zou weten, of dat ergens goed over

nadenken een slecht plan zou zijn. Zoals ik vaker heb aangegeven zijn het vooral lui die niet kunnen noch willen nadenken die er iets tegen hebben, en hun zinloze op onverwerkte emoties gebaseerde gemaal, gepieker en gefantaseer niet uit kunnen zetten (daarom haten ze denken – ze menen immers dat dát denken is).

Wallis adresseert het altijd veel te vroeg geroepen ego-fenomeen ‘ik ben mijn eigen goeroe’ – zodat niemand je meer iets mag zeggen, vragen of ergens op aanspreken en verdere teaching van de hand kan worden gewezen. Hij ziet het geneuzel over ‘negatieve energie’ onder meer als een prima manier om allerlei zaken onbewust te houden en te externaliseren en zet tal van vraagtekens bij de vele claims, behandelingen en ‘theorieën’ binnen de healing-industrie. Terwijl de ‘behandelde’ problemen doorgaans simpelweg worden veroorzaakt door onverwerkte emoties, doordat we niet leren hoe ergens mee om te gaan of iets bewust te doorvoelen, door inadequate overtuigingen gecombineerd met het feit dat we steeds minder de tijd nemen om iets te verwerken of ergens serieus bij stil te staan, omdat we ons steeds meer laten opjagen en niets willen missen. Bovendien ben je pas ge-heald als het echt over is, niet als het even ‘beter’ voelt, doordat je eindelijk eens wat tijd voor jezelf nam en wat aandacht kreeg...

Het mooie van Wallis’ benadering, zoals je ongetwijfeld zult opmerken, is zijn duidelijke maar tevens prettige toon, hij is een aardiger kerel dan ik, zeg maar. Plezierig is echter wel dat hij een hele serie ervan achter elkaar plaatst, van context voorziet, de oorsprong aantoont en vervolgens laat zien hoe inzichten, concepten of ‘pointers’ die aanvankelijk kracht en diepgang hadden, geperverteerd kunnen raken, en zo tot vijanden van de waarheid kunnen verworden, die mensen belemmeren om zich op zinvolle wijze te ontwikkelen.

Popularisering leidt nu veelal tot verwatering en vervolgens vaak zelfs tot ongeveer het tegendeel van wat beoogd werd en er is vrijwel niets zo glibberig als een (ook zichzelf misleidend) spiritueel ego. Het onkritisch door elkaar mengen en rondzingen van allerlei niet onderzochte noties uit de spirituele grabbelton leidt steevast tot een vage en religieus aandoende warboel van bezweringsformules, holle frasen, spiritueel klinkende manipulaties en zelfvermijding-strategieën gelardeerd met tamelijk kinderlijke of

middeleeuws aandoende vormen van magisch ‘denken’ en goedgelovigheid.

Wallis begrijpt ook dat de sociale media hier danig bij helpen. Begrippen, stellingen, vingerwijzingen en wijsheden grondig onderzoeken door serieuze contemplatie en zelfconfrontatie is lastig en weinig populair, maar simplistische spreuken gaan steeds sneller rond. En zo kunnen wijsheden die bij diepgaand verstaan tot groei, transformatie of werkelijk inzicht kunnen leiden, verworden tot oppervlakkige en onjuiste noties die mensen eerder weghouden van werkelijke competentie, kennis, vrijheid en waarheid, ze danig misleiden en zelfs totaal de verkeerde kant op sturen. Het geloven in, en napraten of misbruiken van, allerlei citaten en spreuken is uiteraard iets totaal anders dan authentiek inzicht. Bovendien hindert elke vorm van ge-geloof en gepapegaai het noodzakelijke, lastige en langdurige onderzoek om tot een fundamentele en blijvende verschuiving in de perceptie te komen (‘understanding’ is iets heel anders dan ‘believing’). Wie meent dat napraterij, lifestyle-spiritualiteit en ergens in geloven genoeg is, gaat nooit echt zelf kijken, leert nooit nadenken, echt doorvoelen, observeren of bewust zijn. Maar de meeste mensen omzeilen dingen nu eenmaal liever dan ze echt aan te kijken of te doorgronden, ook op dit fenomeen (‘spiritual bypassing’) gaat Wallis natuurlijk diep in, en haalt hij populaire memes als ‘go with the flow’ en het krijgen van ‘tekenen van het universum’ zeer terecht en kundig onderuit. Vage spiritualiteit is geen manier om werkelijke problemen te verhelpen, uitdagingen aan te gaan of wakker te worden — wel om van alles te blijven vermijden, vergoelijken en verhullen.

Ook legt hij zeer goed uit dat ontwaakt-zijn geen ervaring is, maar veeleer een verandering in hoe er wordt ervaren en dat het wel degelijk een belangrijk en reëel kantelpunt aangeeft, maar geen eindpunt kent, zoals ik ook altijd aangeef (‘ontwaken is een begin, geen eind’, ‘wijsheid is een menselijk vermogen, niet iets statisch’). Tevens betoogt hij dat ‘verlichting’ een problematische term is. Hij wijst op enkele belangrijke misvattingen aangaande non-dualiteit en benadrukt dat de actuele, duurzame beleving ervan iets anders is dan erover babbelen of de verbleekte herinnering aan een kortstondige ervaring. Bovendien geeft hij veel zinvolle adviezen betreffende beoefeningen, emotionele verwerking en

leraren. Kortom ik ben erg blij met dit boek en met hoe Wallis dit heeft aangepakt. Chapeau dus!

Wat betreft bijzondere of spirituele ervaringen, die kunnen we beter speciaal, ingrijpend of diepgaand noemen dan goddelijk; ze vinden plaats in mensen, niet in goden. Ze zijn het 'product' van talloze omstandigheden, factoren, focus en allerlei innerlijke activiteiten die meestal worden gecombineerd met of voorafgegaan door geestelijke inspanning, beroering en/of beoefening — ook als ze 'spontaan' lijken op te treden. Ze kunnen opgewekt worden door technieken, spanningswisselingen en door middelen.

We noemen ze enkel 'goddelijk' (of 'magisch' of 'genade') omdat ze afwijken van normale of eerdere ervaringen, ze een grote en verrassende impact kunnen hebben, omdat we eeuwenlang zijn wijsgemaakt dat er goden, iets goddelijks of bovenzinnelijks zou zijn — én omdat de meeste mensen (inclusief de meeste 'goeroes' en newage-auteurs) amper weten hoe creatieve processen, intuïtie (of: patroonherkenning), het onderbewuste of onze hersenen werken, weinig tot geen benul hebben van de evolutie, de oorzaken en effecten van spanningswisselingen in ons zenuwstelsel noch van de enorme invloed in elk mensenleven van toeval en wisselwerking. We hebben al die goddelijke, magische termen in het geheel niet meer nodig; ze voegen niets toe en verklaren (als in verhelderen) helemaal niets. Sterker nog, ze compliceren de boel nodeloos, hinderen de erkenning en de kennisverwerving van onze eigen inherente menselijke mogelijkheden en bieden bovendien een voedingsbodem voor bizarre, manipulatieve, vage of grandioze claims en andere valkuilen van het spiritueel ego. Wallis doorprijkt vele van deze en dergelijke noties op prachtige wijze in zijn overigens geweldige boek, maar helaas niet allemaal.

Een mens kan helderder worden, emotioneel competent, vrijer, sterker, creatiever, intuïtiever, wijzer, ruimer, echter en meer open en bewust of zelfs vanuit Compleetheid of Heelheid leren leven (in plaats van vanuit afgescheidenheid), zoals sommige anderen diepgaand inzicht in de wiskunde kunnen verwerven, zeer vaardig worden in de kunst of zich tot schaakgrootmeester of uitvinder ontwikkelen. Maar dergelijke en andere bijzondere vermogens, vaardigheden, inzichten en afwijkende wijzen van ervaren zijn daarmee niet goddelijk of bovennatuurlijk, maar juist

menselijk, al te menselijk! Er kan veel als een mens zich (eindelijk eens) ergens echt op toelegt, zoals ook Wallis beaamt, vooral als deze er aanleg voor heeft, goed geholpen wordt en niet gevangen raakt in een vaag en oppervlakkig geloofssysteem of, erger nog, een cult. Dergelijke vermogens of kwaliteiten — en de eventuele activering en ontwikkeling (of de ontsporing) ervan — zijn echter niet ‘de bedoeling’, maar slechts kansen. Ze zijn niet het product van ‘genade’, het gefantaseerde welwillende universum, karma of de uitwerking van de vele levens van de ziel. Net zoals onze meer kwalijke eigenschappen, egoïstische talenten en andere dubieuze neigingen komt het goede, mooie, intelligente, sterke, hele, heldere, welwillende, wijze, en wakkere niet van *boven*, maar gewoon van *binnenuit* in zoverre de vele en altijd complexe interacties met de anderen en de algehele omstandigheden daarvoor gunstig genoeg zijn. Daar hebben we dus geen verzonnen, vage, romantische (en duistere) boven- of zielenwereld of ondersteunend universum meer bij nodig.

Duister omdat de bottomline van karma-praat erop neerkomt dat een kind met een ernstige en extreem pijnlijke ziekte, iemand die slachtoffer wordt van een gruwelijke moord, een invaliderend ongeluk of groepsverkrachting dit gewoon verdiend heeft door wangedrag in een vorig leven — het is een verdien-model, zeg maar. De dader of daders kunnen er ook niks aan doen, het was hun verdiende karma nu eenmaal om zo te zijn, hun zieltes moesten iets leren en uitleven, niks aan te doen. Landen die in anarchie en burgeroorlog verkeren of militair worden overrompeld en verwoest door een vijandige staat hebben dat dan dus collectief-karmisch over zichzelf afgeroepen, dus hoezo medeleven hebben, je erover opwinden of er iets aan doen? Hoe kun je überhaupt ook maar iets nog heel erg (of heel fijn) vinden als je werkelijk in karma/reïncarnatie gelooft? Niet dus! Derhalve gelooft niemand er echt in... ze babbelen maar wat en sussen zichzelf. Net zo is het met ‘God’ of ‘het universum’ — want als alles door God of het universum wordt veroorzaakt, valt er niks te zeuren — en wie het slecht treft: eigen schuld, had je maar beter moeten ‘afstemmen’ (je bent niet spiritueel genoeg dus...) of God niet boos moeten maken — kortom al die noties zeggen uiteindelijk: de succesvollen, gezonden, machtigen en heerszuchtigen verdienen dat en de verliezers, en de zieke,

uitgebuite of vertrapte mensen dus ook — 't is Gods wil, het was het universum, het was de reis van hun ziel. Hardvochtig, stupide en onzinnig, niet?

Mede daarom zie ik al geruime tijd de hierboven aangestipte populaire goddelijk-magische termen, aannames, concepten of zienswijzen ook als nabije vijanden van de waarheid, zoals ik met name de laatste tien jaar op talloze wijzen heb betoogd. Werkelijke volwassenheid en spiritueel ontwaken zijn gewoon menselijke mogelijkheden, aandachtig en succesvol inbraken leren plegen ook...

Hans Laurentius, leraar en auteur op het gebied van non-dualiteit

INLEIDING

Van alle aspecten van het menselijke leven belooft spiritualiteit het diepste gevoel van voldoening te schenken, maar zij kan ook aanzienlijke problemen met zich meebrengen. Spiritualiteit maakt diepgaande en verstrekkende paradigmaverschuivingen mogelijk, maar omvat eveneens het risico op grote verwarring en misleiding. Wanneer spiritualiteit voor jou meer is dan een loutere hobby, staat er veel op het spel – mogelijk zelfs meer dan jij je realiseert. Als je de psychologische valkuilen op het spirituele pad kunt omzeilen, kan dat ongelooflijke vreugde en vrijheid opleveren. Maar dat is een grote ‘als’. Veel mensen hebben nooit geleerd hoe ze deze kunnen ontwijken. Ze komen soms geïsoleerd te staan en raken in vreemde, doodlopende straatjes verzeild waaruit ze misschien in dit leven niet meer kunnen ontsnappen. We hebben allemaal voorbeelden gezien van goeroes die ooit oprechte leraren waren, maar die na verloop van tijd waanvoorstellingen kregen en uiteindelijk hun volgelingen grote schade berokkenden. Dit fenomeen komt evenzeer voor bij spiritueel ontwikkelde mensen die geen goeroes zijn, zij het dat de negatieve effecten zich dan natuurlijk minder duidelijk tonen.

De gevaren en beloften van spiritualiteit zijn beide zeer reëel. Ik heb die in overvloed ervaren op mijn eigen spirituele pad en ook gezien in het leven van mijn leraren en vrienden. Het is die moeizaam verworven, direct ervaren kennis die mij ertoe heeft aangezet dit boek te schrijven.

Een opmerking over de aard van spiritualiteit. Op deze reis is het cruciaal om onderscheid te maken tussen religie en spiritualiteit: we kunnen zeggen dat het eerste bestaat uit overtuigingen die troost bieden (en dus, als we eerlijk zijn, is veel van wat mensen tegenwoordig spiritualiteit noemen eigenlijk religie), en het tweede bestaat uit de bereidheid om overtuigingen los te laten om te zien wat echt waar is. Het doel van dit boek is om je te ondersteunen op dat spirituele pad.

Hoewel dit boek zich aanbiedt als gids voor de valkuilen van het spirituele leven, richt het zich niet op de negatieve kanten ervan. In elk hoofdstuk laat ik eerst zien hoe een spirituele leer op een schadelijke manier kan worden opgevat, om vervolgens de diepere waarheid ervan te belichten — een waarheid die vaak wordt verduisterd door de populaire, vereenvoudigde versies die de ronde doen. Elk hoofdstuk bevat inzichten die je voor je spirituele proces en in je dagelijks leven tot steun kunnen zijn. Daarnaast bied ik richtlijnen aan om de valkuilen te vermijden die met die inzichten gepaard gaan. Sommige hoofdstukken bevatten suggesties voor meditatieoefeningen die je helpen dieper in het betreffende onderwerp door te dringen.

Je vraagt je misschien af wat mij het recht geeft om zo'n boek te schrijven. Ik bestudeer en beoefen al meer dan dertig jaar Aziatische vormen van spiritualiteit. Ik heb vier universitaire diploma's behaald in klassieke Indiase religies (boeddhisme, hindoeïsme, enzovoort). Die academische kwalificaties zijn overigens voor dit boek minder belangrijk dan mijn jarenlange praktische betrokkenheid bij het spirituele pad. Net als het jarenlang observeren van verschillende spirituele gemeenschappen die opbloeden — en andere die ontspoorde. De afgelopen jaren heb ik een wereldwijde gemeenschap opgebouwd en begeleid. Voor mij is dit de vervulling van een diepgekoesterde droom: het ondersteunen van zorgzame, werkelijk volwassen mensen die elkaar op hun pad versterken. Het heeft jaren van onderwijservaring gevraagd, jarenlang werken aan mezelf en het begeleiden van mensen uit de meest uiteenlopende culturen, om te leren vertrouwen op wat echt bijdraagt aan menselijke bloei — en om dat vertrouwen keer op keer bevestigd te zien, in de groei en het ontwaken van de mensen om mij heen.

Voor wie is dit boek bedoeld? Als je deze woorden leest, is het waarschijnlijk voor jou bedoeld. De veronderstelde doelgroep bestaat echter uit mensen die meditatie en mindfulness hebben beoefend of daarin geïnteresseerd zijn. Mensen die zich in zekere mate hebben beziggehouden met afgeleide vormen van Aziatische spiritualiteit en/of vormen van alternatieve westerse spiritualiteit, soms aangeduid als 'new age' (die min of meer zijn beïnvloed door Aziatisch spiritueel onderricht).

Wat zijn nabije vijanden van de waarheid?

De titel van dit boek kan in eerste instantie verwarrend zijn. In het moderne boeddhisme worden nabije vijanden gedefinieerd als ‘toestanden die lijken op een gewenste eigenschap, maar deze in feite ondermijnen’, in tegenstelling tot verre vijanden, die simpelweg het tegenovergestelde zijn van wat we hopen te cultiveren of te bereiken.* Boeddhistisch leraar Jack Kornfield schrijft: “De nabije vijanden laten zien hoe spiritualiteit verkeerd begrepen of misbruikt kan worden om het leven niet ten volle te accepteren.” Verwijzend naar dit citaat merkt auteur Brené Brown terecht op: “Het interessante is dat nabije vijanden vaak een grotere bedreiging vormen dan verre vijanden, omdat ze moeilijker te herkennen zijn.”† Daar komt het in essentie op neer. We hebben boeken nodig zoals dat van Brown en het boek dat je nu in handen hebt, omdat hulp nodig is om de nabije vijanden te herkennen. Vaak zijn ze vermomd als wenselijke eigenschappen of geldige spirituele dogma’s, maar op belangrijke punten slaan ze de plank mis.

In het moderne boeddhisme zijn ‘nabije vijanden’ meestal eenvoudige concepten, zoals: ‘De nabije vijand van mededogen is medelijden’ of ‘De nabije vijand van liefde is gehechtheid.’ Met andere woorden: medelijden wordt gemakkelijk verward met mededogen, of gehechtheid met liefde, maar het eerste levert niet de voordelen op die de echte deugden van mededogen of liefde wél bieden. In dit boek betoog ik dat de leer van de nabije vijanden aanzienlijk aan kracht wint wanneer zij op een meer uitgewerkte en genuanceerde

* Chris Germer, “The Near and Far Enemies of Fierce Compassion” (De nabije en verre vijanden van fel mededogen), Center for Mindful Self-Compassion, 2 september 2020, centerformsc.org/the-near-and-far-enemies-of-fierce-compassion.

† Brené Brown, *Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience* (New York: Random House, 2021), 118, Kindle. Brown versterkt dit door te zeggen dat “de nabije vijanden van emoties of ervaringen er misschien uitzien en zelfs aanvoelen als verbinding, maar ons uiteindelijk ertoe brengen om ons los te maken van onszelf en van elkaar. Zonder bewustzijn worden bijna-vijanden gewoonten die scheiding in de hand werken, in plaats van gewoonten die de onlosmakelijke verbinding tussen alle mensen versterken.” (Brown, 252), waarin ook het citaat van Jack Kornfield wordt aangehaald, afkomstig uit zijn boek *Bringing Home the Dharma: Awakening Right Where You Are* (Boston: Shambhala, 2011), 102.

wijze wordt benaderd. Vanuit dat perspectief stel ik dat vrijwel alle populaire spirituele clichés die in alternatieve spirituele kringen circuleren — en soms ook binnen de mainstream religie — kunnen worden begrepen als nabije vijanden van de waarheid.

In deze benadering zijn nabije vijanden vervormde of al te vereenvoudigde versies van enkele van de meest wezenlijke en tegelijk subtiele spirituele inzichten die door de eeuwen heen zijn ontwikkeld. Het gaat om uitspraken die zich dicht bij een diepe waarheid bevinden, maar er net een beetje naast zitten waardoor iemand op de lange termijn aanzienlijk van zijn doel afwijkt, met onnodig lijden als gevolg. Bij fundamentele waarheden lijkt een kleine afwijking op korte termijn nauwelijks van belang, maar op de lange duur blijkt zij doorslaggevend — zoals een minimale koersverandering voor een schip aanvankelijk weinig verschil maakt, maar na tweeduizend mijl tot een geheel ander continent leidt.

Sommige mensen hebben bezwaar tegen de hiervoor gebruikte term ‘er een beetje naast zitten’, omdat ze van mening zijn dat het enige noodzakelijke criterium voor waarheid is: ‘Voor mij voelt het als waarheid.’ Deze visie kan in spiritualiteit net zo gevaarlijk zijn als in de politiek. Het kan leiden tot zelfbedrog dat in eerste instantie prettig aanvoelt, maar op de lange termijn ons vermogen om tot ontwikkeling te komen ernstig ondermijnt. Met dit boek wil ik je ervan overtuigen dat het belangrijk is om de nabije vijanden van de waarheid te begrijpen. En in het bijzonder waarom die nabije vijanden zijn en niet de waarheid. Het is voor elke beginnening op het spirituele pad die voortgang wil boeken en zich wil verdiepen in spiritualiteit van enorm belang.

Dat gezegd hebbende, is het belangrijk op te merken dat als een nabije vijand dichtbij genoeg bij de waarheid is, deze in feite een tijdelijke bondgenoot kan zijn. Die is zeer nuttig op je reis, maar slechts voor een beperkte tijd, totdat je een meer volwassen begrip ontwikkelt. Als je de titels van de hoofdstukken van dit boek doorneemt, zoals ‘Luister naar je hart’, ‘Houd van jezelf’ en ‘Alles gebeurt met een goede reden’, wed ik dat je zult ontdekken dat sommige van deze nabije vijanden tijdelijke bondgenoten voor je zijn geweest. Ik betwist niet dat deze uitspraken in het verleden misschien van grote waarde voor je zijn geweest. Maar naarmate je verder komt op het pad en spiritualiteit steeds belangrijker voor je wordt, bestaat

er niet langer zoiets als ‘goed genoeg’. Je geruststellende affirmaties moeten worden geofferd op het altaar van de waarheid — anders stagneert je spirituele vooruitgang. Natuurlijk zie je nu nog niet in waarom deze affirmaties op waarheid *lijken* te berusten maar niet de waarheid *zijn*. Daarvoor lees je dit boek. De bereidheid om te twifelen aan wat we denken te weten is onmisbaar op het spirituele pad, en dat verdient een compliment.

Waarom ik dit boek heb geschreven

In de loop der jaren heb ik tijd doorgebracht in verschillende spirituele kringen, van traditionele hindoeïstische en boeddhistische tot zogenaamde newagegroepen. In die tijd raakte ik steeds meer bezorgd over de rol van platitudes en hoe die vaak in de plaats kwamen van diepe innerlijke contemplatie die meer eisen stelt, maar wel veel bevredigender is. Bij de meest in het oog springende voorbeelden (die in mijn ervaring heel gewoon waren) gebruikte men deze platitudes (uiteraard vermomd als wijsheid) om moeilijke kwesties uit de weg te gaan of om heftige emoties niet onder ogen te zien met alle nadelen van dien. Als je bijvoorbeeld tegen iemand zegt: ‘alles gebeurt om een reden’ en ‘je creëert je eigen realiteit’ dan kan ik niet verantwoordelijk worden gehouden voor iets waarvan jij denkt dat ik het je heb aangedaan. Dit is ‘spiritual bypassing’* van een mogelijk conflict. Dat kan behoorlijk schadelijk zijn voor iemands relaties. Het kan ook het proces van echt spiritueel ontwaken tegenhouden.

Ik maakte me ook zorgen over het toenemende en wijdverspreide geloof in wat filosofen relativisme noemen: het standpunt dat ieders mening evenveel waarheid vertegenwoordigt. Hoewel dit op het eerste gezicht een aantrekkelijk tolerant idee lijkt, gaat dat

* *Spiritual bypassing* verwijst naar het gebruik van spirituele overtuigingen of praktijken om emotionele problemen, persoonlijke pijn of psychologische uitdagingen te vermijden in plaats van ze daadwerkelijk te verwerken. Het kan zich uiten in het negeren van ongemakkelijke gevoelens, het rationaliseren van persoonlijke conflicten of het overmatig idealiseren van spirituele concepten, waardoor innerlijke groei wordt belemmerd. In de tekst gebruiken we de Engelse term omdat het een gangbare term in psychologie en spirituele literatuur is.

helaas alleen op als er geen waarheid bestaat. Relativisme maskeert dus altijd een impliciet nihilisme (de opvatting dat er geen fundamentele waarheden bestaan), dat mensen zelfs wanneer het onuitgesproken blijft, cynisch en diep ontevreden maakt.

Deze zorgen werden nog versterkt door de veranderingen in de Amerikaanse samenleving in de afgelopen zeven of acht jaar, een periode waarin het endemische Amerikaanse wantrouwen jegens deskundigen en expertise een hoogtepunt bereikte. Daardoor gingen velen vermoeden dat er buiten de exacte wetenschappen (of zelfs daarbinnen!) geen feiten bestonden, laat staan waarheid. Het behoeft geen betoog dat wanneer het idee van waarheid zelf ter discussie staat, de nabije vijanden van de waarheid opbloeien als onkruid in een verwaarloosde tuin.

Dit boek stelt dat er fundamentele waarheden zijn die zorgvuldig kunnen worden geverifieerd op basis van je eigen ervaringen. Als er geen fundamentele waarheden zouden bestaan op grond van de menselijke ervaring van de werkelijkheid, die ons al of niet bewust beïnvloeden, zouden we nooit effectief met elkaar kunnen communiceren of op authentieke wijze contact met elkaar kunnen maken.

De moderne spirituele markt en zelfhulpindustrie zitten helaas vol met nabije vijanden van de waarheid, omdat mensen geneigd zijn om materiaal te zoeken dat hun bestaande overtuigingen bevestigt en uitdiept. Het systeem dat we hebben biedt geen economische prikkels voor het ontdekken van de waarheid, vooral wanneer het ontdekkingsproces moeilijk of ongemakkelijk is, zelfs als het uiteindelijk tot grote vreugde leidt. Sociale media hebben het probleem nog verergerd, omdat de platitudes die door zelfhulpgoeroes worden verkondigd eindeloos worden herhaald in allerlei soorten memes.* En hoe vaker iemand een bepaald cliché als waarheid binnen zijn gemeenschap hoort herhalen, hoe minder waarschijnlijk het is dat hij het in twijfel trekt.

Het is mijn oprechte wens dat dit boek op een effectieve manier laat zien waarom en hoe deze clichés schadelijk kunnen zijn, en hoe het begrijpen van de diepere waarheden die eraan ten grondslag liggen, enorm bevrijdend kan zijn. Beste lezer, je krijgt nu een

* Vert.: Een meme is een spiritueel of cultureel cliché: een vereenvoudigde formulering van een diepere waarheid die zich door herhaling verspreidt en daardoor gemakkelijk wordt verward met het inzicht zelf.

uitnodiging: wil je een stukje met mij meelopen terwijl ik enkele van jouw overtuigingen ter discussie stel en een paar heilige huisjes omverhaal, in het vertrouwen dat dit zal uitmonden in een meer genuanceerde en nieuw leven ingeblazen spiritualiteit?

Mijn achtergrond

Mijn opleiding ligt op het gebied van vergelijkende godsdienstwetenschap, waarbij de verschillende religieuze tradities van de wereld zowel op zichzelf als in onderlinge samenhang worden bestudeerd. Mijn specialiteit is Zuid-Aziatische filosofie, religie en spiritualiteit. (De geografische term Zuid-Azië omvat het hele Indiase subcontinent, waarvan de religieuze cultuur tot in de moderne tijd een onevenredig grote invloed had op de rest van Azië.) Het gebied waar ik de meeste expertise in heb, is de spirituele traditie van het tantrische shaivisme, ook bekend als Shaiva-tantra, dat ongeveer duizend jaar geleden in alle delen van het Indiase subcontinent en in veel delen van Zuidoost-Azië bloeide. Het domein van het tantrische shaivisme overlapt aanzienlijk dat van het tantrische boeddhisme, dat in de hedendaagse wereld vooral bekend is in zijn Tibetaanse vorm, gepopulariseerd door Tibetaanse boeddhistische leraren zoals de dalai lama.

Zowel Shaiva Tantra als boeddhistische tantra streven er in hun meest ontwikkelde en verfijnde vormen naar hun religieuze achtergrond (respectievelijk het hindoeïsme en het boeddhisme) te overstijgen en onderwijzen daarom methoden om jezelf onder te dompelen in de niet-conceptuele directe ervaring van de werkelijkheid als zodanig. Het bestuderen en beoefenen van deze methoden is al vele jaren mijn passie. In dit boek probeer ik verschillende elementen van mijn educatieve en praktische achtergrond bijeen te brengen. Ik combineer daarbij een begrip van die principes van spiritueel inzicht die min of meer universeel zijn in verschillende culturele omgevingen, met de specifieke inzichten van de klassieke tantra in zijn meest ontwikkelde vormen.*

* Sommigen hebben bezwaar tegen het gebruik van het woord 'klassiek' in deze context, omdat ze het zien als onderdeel van een retorische strategie die bedoeld is om de stem van de spreker te verheffen en opzettelijk of →

Deze grote spirituele tradities hebben in de loop van eeuwen gewerkt aan het verfijnen van het verwijzen naar waarheid. Als we over zo'n schat aan wijsheid beschikken, waarom zouden we dan genoegen nemen met nabije vijanden of zelfs tijdelijke bondgenoten in plaats van de mooiste juwelen van wijsheid? Hoe verder we op het spirituele pad komen, hoe groter en nauwkeuriger ons onderscheidingsvermogen en begrip moeten zijn. Dit komt niet alleen omdat spiritualiteit zowel kracht als energie genereert, vereist voor het op niet schadelijke wijze activeren van een groter onderscheidingsvermogen, maar ook omdat het ons wil bevrijden van onze culturele programmering. Zonder nauwkeurig onderscheidingsvermogen en wijsheid die dat proces begeleiden, kunnen we gevaarlijk dicht bij de rand van waanzin komen.

Met deze inleiding op het onderwerp gaan we nu over naar de nabije vijanden die in dit boek worden behandeld en het bespiegelend overdenken van de onuitsprekelijke waarheden die ze verbergen. We beginnen in deel twee met die nabije vijanden die onschuldiger en relatief gemakkelijk te begrijpen zijn wanneer je erop gewezen wordt, en gaan dan verder met die nabije vijanden die verraderlijker en moeilijker te begrijpen (en uit te leggen!) zijn vanwege hun subtiliteit. In deel twee gaan we verder dan de nabije vijanden op zich en verkennen we belangrijke spirituele concepten die, wanneer ze oppervlakkig worden begrepen, nabije vijanden worden. Maar wanneer ze op een dieper niveau worden beschouwd, zijn ze van groot belang voor spiritueel ontwaken.

onbedoeld inheemse volkstradities uit te wissen die als niet-klassiek kunnen worden beschouwd. Maar ik gebruik het woord gewoon om een specifieke literatuur aan te duiden, namelijk die in het Sanskriet is geschreven tijdens de periode van de grootste bloei van de tantrische tradities, de tiende en elfde eeuw na Christus. Deze literatuur had een diepgaande invloed op het Indische denken in het tweede millennium en, indirect, op de leerstellingen die verweven zijn in een groot deel van de moderne houdingsyoga van vandaag.



DEEL EEN

VAREN IN WOELIG WATER

GA JE GELUK ACHTERNA

De jaren zestig gaven ons het ideaal 'doe wat je leuk vindt, verzet je tegen het systeem, volg je hart, ga je eigen weg en word succesvol op je eigen voorwaarden'. Maar de jaren zestig hebben ons ook een erfenis nagelaten van diepe ontgoocheling, ontevredenheid en wijdverbreide drugsverslaving. Vanwaar deze tegenstrijdigheid? Hoewel de stelregel van dat decennium, 'Doe wat je leuk vindt en het geld volgt vanzelf', leek te werken, was dat vaak te danken aan een bloeiende economie en andere vormen van privileges en voordelen. Het hippie-ethos van de jaren zestig maakte plaats voor de newagebeweging van de jaren zeventig, tachtig en daarna, die sprak over de 'wet van aantrekking'. Daardoor konden we het leven van onze dromen manifesteren door simpelweg positief te denken en ons het succes levendig voor te stellen. Deze filosofie heeft echter een belangrijke schaduwkant: als het waar is dat je succes alleen afhangt van jezelf en je wilskracht, dan moet een gebrek aan succes wel het bewijs zijn dat je gewoon niet goed genoeg bent, wat voor velen hun grootste angst en hun donkerste gedachte is. Aan de andere kant, als je in deze filosofie gelooft en je bent succesvol (volgens de normen van het moderne kapitalisme), dan dient dit om je ego te vergroten, ten koste van je relaties. Veel hyperkapitalistische babyboomers van vandaag waren vroeger langharige idealisten, en de meeste van hun kinderen en kleinkinderen geloven nog steeds dat succes bestaat uit roem (bijvoorbeeld het aantal volgers op sociale media) en geld. Ze geloven ook dat ze daar recht op hebben als ze doen wat ze het liefste doen.

Hoewel velen van ons graag willen geloven dat we ons als soort en als samenleving ontwikkelen, is er geen bewijs dat mensen tegenwoordig gemiddeld gelukkiger zijn dan vijftig jaar geleden.

Zou dit kunnen komen doordat onze principes en waarden als samenleving relatief oppervlakkig en ononderzocht zijn gebleven? Dit boek tracht een aantal stelregels en platitudes die in spirituele kringen en in het maatschappelijke discours vaak als leidraad worden gehanteerd, opnieuw onder de loep te nemen. Door middel van een zorgvuldige analyse hoop ik aan te tonen dat een dieper en genuanceerder begrip van deze principes kan leiden tot een veel groter gevoel van welzijn, ongeacht iemands omstandigheden. Iedereen weet dat de spirituele tradities van het Oosten leren dat geluk vanbinnen te vinden is, niet in meetbare attributen zoals volgelingen en financiële cijfers. Maar dat blijft een loos idee tenzij iemand je precies kan laten zien hoe je geluk in jezelf kunt vinden. Je moet een aantal diepgewortelde aannames en subtiele misverstanden heroverwegen en vervangen om de weg vrij te maken naar de bron van welzijn in jezelf. Dit boek wil je daarbij helpen.

Het idee 'Doe wat je leuk vindt en het geld volgt vanzelf', ook wel uitgedrukt als 'Volg je geluksgevoel en het geld komt vanzelf', was een ongelukkige verdraaiing van de leer van de invloedrijke psycholoog en mytholoog Joseph Campbell, die *The Hero with a Thousand Faces* en *The Power of Myth** schreef. Ik ben opgegroeid met zijn leer, omdat mijn vader in de jaren tachtig unieke interactieve evenementen voor kinderen van tien tot twaalf jaar ontwierp en organiseerde, gebaseerd op het werk van Campbell. Campbells concept als interculturele reis van de held op het spirituele pad was van invloed op mijn nog in ontwikkeling zijnde brein.

Campbell trad in de voetsporen van zijn professor Indologie, de grote Heinrich Zimmer, door de spirituele tradities van India te bestuderen (hoewel hij het Sanskriet niet zo goed beheerste als Zimmer). Tijdens contemplatieve meditatie over het Sanskrietwoord *saccidānanda* (een Vedantische beschrijving van de aard van de ultieme werkelijkheid in termen van *sat* [zijn], *cit* [bewustzijn] en *ānanda* [gelukzaligheid of verrukking]), realiseerde Campbell

* Vert.: *De held met de duizend gezichten: de archetypische reis van de held in mythen en verhalen* (o.a. verschenen bij AnkhHermes/Contact). Deze vertaling is recent heruitgegeven en wordt in Nederlandse boekenwinkels verkocht. Voor *The Power of Myth* (het boek dat gebaseerd is op de beroemde interviewreeks met Bill Moyers) lijkt geen wijdverbreide Nederlandse vertaling standaard beschikbaar te zijn in Nederlandse boekhandels of webshops.

zich dat hij de ware aard van zijn wezen of zijn bewustzijn niet kende, maar hij wist wel wat gelukzaligheid was, dus besloot hij dat na te streven. Op dit moment van inzicht was zijn intuïtie (te recht, zou ik zeggen) dat een succesvol contemplatief onderzoek van een van de drie elementen zou leiden tot een begrip van de andere twee.*

Als gevolg daarvan bedacht hij de uitdrukking ‘Volg je geluk’, die in het dagelijks taalgebruik afweek van de oorspronkelijke Vedantische gedachte en iets ging betekenen als ‘Doe wat je leuk vindt’, waarschijnlijk onder invloed van de essays van Carl Jung en Walter Pater. De hippiebeweging nam Campbells uitdrukking over en gaf er een nog verdergaande betekenis aan, namelijk ‘Doe wat goed voelt.’ Maar Campbell bedoelde iets anders. Hij suggereerde dat we het pad van onze passie moeten volgen, waar die ons ook naartoe leidt, ondanks alle verdriet onderweg. Er doet een verhaal de ronde dat Campbell op latere leeftijd grapte: “Ik had moeten zeggen: volg je blaren!” Hoewel dit citaat wellicht apocrief is (aangezien ik het niet heb kunnen achterhalen), is er een reden voor het verzinnen ervan. Binnen de context van het voornamelijk uit babyboomers bestaande publiek, zou Campbells beroemde uitdrukking minder verkeerd begrepen zijn als hij had gezegd: ‘Volg je passie’, aangezien het woord ‘passie’ in het Engels bijna evenzeer verwijst naar lijden als naar liefde. Campbell begreep zeker dat doen wat je het liefste doet misschien niet gemakkelijk is en wellicht geen geld oplevert, zoals blijkt uit dit citaat:

Het avontuur is zijn eigen beloning, maar het is noodzakelijkerwijs gevaarlijk, met zowel negatieve als positieve mogelijkheden, die allemaal buiten [onze] controle liggen. We

* “Nu kwam ik op dit idee van gelukzaligheid omdat er in het Sanskriet, de grote spirituele taal van de wereld, drie termen zijn die de sprong naar de oceaan van transcendentie vertegenwoordigen: sat-chit-ānanda. Het woord ‘Sat’ betekent zijn. ‘Chit’ betekent bewustzijn. ‘Ānanda’ betekent gelukzaligheid of verrukking. Ik dacht: ik weet niet of mijn bewustzijn het juiste bewustzijn is of niet; ik weet niet of wat ik van mijn zijn weet, mijn juiste zijn is of niet; maar ik weet wel waar mijn gelukzaligheid ligt. Dus laat me vasthouden aan gelukzaligheid, en dat zal me zowel mijn bewustzijn als mijn zijn brengen.” Joseph Campbell, *The Power of Myth* (New York: Anchor, 1991), 120.

volgen onze eigen weg, niet die van onze vader of moeder... Er is iets in je dat weet wanneer je in het centrum bent, dat weet wanneer je op het juiste pad bent of ervan afwijkt. En als je van het pad afwijkt om geld te verdienen, ben je je leven kwijt. En als je in het centrum blijft en geen geld verdient, heb je nog steeds je gelukzaligheid.

Als je je geluk volgt, begeef je je op een pad dat er altijd al was, op je wachtte, en [dan] is het leven dat je zou moeten leiden het leven dat je leidt. Als je dat inziet, begin je mensen te ontmoeten die zich op het gebied van je geluk bevinden, en zij openen deuren voor je. Ik zeg: volg je gelukzaligheid en wees niet bang, dan gaan er deuren open waarvan je niet wist dat ze er waren.*

De les is duidelijk: het gaat niet om ‘Doe wat goed voelt en je zult gelukkig zijn.’ Campbell waarschuwt dat het najagen van geluk riskant kan zijn, omdat we ons daarmee op onbekend terrein begeven. Tegelijkertijd is het inherent waardevol, want het avontuur zelf vormt al een beloning. Dit avontuur ontvouwt zich wanneer we ons richten op het diepste verlangen van ons hart — of we dat nu volledig begrijpen of niet — en handelen naar wat in ons leven het meest diepgaand juist en waar aanvoelt, ongeacht de kosten. Maar het diepste verlangen van ons hart, of het gevoel van wat werkelijk juist en waar is, kunnen we alleen leren waarnemen als we zonder vooringenomenheid diep luisteren naar onze volledige ervaring. Echte meditatie is niets anders dan het cultiveren van ons vermogen om op deze manier diep te luisteren.† Door te luisteren — niet met onze oren, maar met ons hele wezen — komen we tot een stil innerlijk weten van wat goed voor ons is. Dat valt niet te weten ongeacht hoeveel we nadenken of met hoeveel anderen we discussiëren (hoewel dat soms ook waardevol kan zijn, vooral als je wijze mensen in je leven hebt die je goed onderbouwde inzichten kunnen bieden). Wanneer we dit stille innerlijke weten ervaren, kunnen we onze gedachten, woorden en daden daarop afstemmen. Hoe meer we dit doen, hoe vollediger en vrijer we toegang krijgen

* Campbell, *The Power of Myth*, 113.

† Zoals onderwezen in Adyashanti's prachtige boek *True Meditation*.

tot ons natuurlijke vermogen tot vreugde. Dit is wat het betekent om je geluk te volgen.

Campbell koos de woorden geluk en gelukzaligheid in plaats van passie omdat hij oorspronkelijk geïnspireerd was door het Sanskriet-woord *ānanda*, dat zeker dichterbij gelukzaligheid ligt dan bij passie. Maar *ānanda* valt niet echt te vertalen, omdat het niet verwijst naar extreem geluk, maar naar een soort stille vreugde in het leven zelf, die niet afhankelijk is van omstandigheden. Dit soort vreugde, deze *ānanda*, ontstaat niet door te verkrijgen wat je verlangt. Het is veeleer een inherente kwaliteit van het bewustzijn, die veel gemakkelijker kan worden aangesproken door simpelweg *te zijn*, volledig bewust en volledig aanwezig, dan door welke activiteit ook, hoe plezierig die ook mag zijn. In de tantrische traditie wordt er onderwezen dat er zeven niveaus van *ānanda* zijn, omdat de ervaring van *ānanda* zich kan verdiepen en kan doordringen in elk aspect van je dagelijks leven. Maar dat kan alleen als je jarenlang hebt gewerkt aan het afstemmen van je lichaam, spraak en geest op wat je diepste intuïtie als juist en waar ervaart. Het spreekt voor zich dat dit ook inhoudt dat je je professionele werk in dezelfde lijn brengt, of, als dat onmogelijk blijkt, het opgeeft om ruimte te maken voor werk dat wel in lijn is (of in lijn kan worden gebracht).

Wanneer we de innerlijke betekenis van ‘Volg je gelukzaligheid’ goed begrijpen, zien we dat het dezelfde leer is als die van Rumi, zoals weergegeven door Coleman Barks: “Laat je stilzwijgend meevoeren door de vreemde aantrekkingskracht van wat je echt liefhebt. Het zal je niet op een dwaalspoor brengen.”* (‘Vreemd’ hier in de zin van ‘mysterieus’.) Deze zin uit Barks’ Rumi is mooi en resonanceert diep, maar aangezien het woord liefde net zo vatbaar is voor verkeerde interpretaties als gelukzaligheid, geef ik er vaak de voorkeur aan om deze leer ‘volgen van de gouden draad’ te noemen.

Ter verduidelijking: wanneer meditatie wordt beoefend als een kans om meer in het hier en nu te staan in plaats van als een soort spiritueel escapisme om los te komen van je leven, en wanneer je vanuit die geaarde, heldere, kalme staat met je ogen wijd open

* Barks heeft deze zin op meer dan één manier weergegeven in de verschillende edities van *The Essential Rumi*. Een andere editie luidt: “Laat je stilzwijgend meevoeren door de sterkere aantrekkingskracht van wat je echt liefhebt.”