

De reis van de held in non-duaal perspectief door Erica Rijnsburger

We hoeven het avontuur niet alleen te ondernemen, want de helden van alle tijden zijn ons voorgegaan; het labyrint is ons dóór en dóór bekend; we hoeven slechts de draad van de routes van de held(in) te volgen¹. En waar we hadden verwacht een gruwel aan te treffen, zullen we een god vinden; waar we hadden verwacht er één te doden, zullen we onszelf verslaan.

Joseph Campbell

Inleiding

In het leven van alle dag bewegen we als mens tussen twee existentiële basisbehoeften: kan ik zijn wie ik ben en heb ik een plek in het groter geheel. Deze laatste behoefte is deels ook biologisch ingegeven: daar waar sommige zoogdieren binnen een half uur staan en lopen, redden wij het als baby en jong kind niet alleen. Door het bestaan van deze twee existentiële basisbehoeften komt ieder mens het spanningsveld tegen tussen jezelf aanpassen aan je omgeving en het autonoom vormgeven aan wie je bent. In dat spanningsveld raken we soms de weg kwijt, wat zich kan uiten in een gevoel van doelloosheid, eenzaamheid, machteloosheid, depressie, of simpelweg een gevoel van niet vervuld zijn. Enerzijds willen we 'erbij horen' vanwege de angst om het bestaan zelf, de angst het niet alleen te kunnen redden en de pijn van afgescheiden zijn van het geheel; anderzijds klinkt de innerlijke roep om jezelf te zijn en daarmee je te onderscheiden van alle anderen.

In dit spanningsveld komen tal van vragen op. Hoe vinden we op onze levensweg een balans tussen verbondenheid en autonomie? Hoe vinden we de koers die bij ons past en hoe gaan we om met tegenwerking en met onze innerlijke demonen? Durven we ons te openen voor onze innerlijke waarheid en ons authentieke zelf? Herkennen we de tekenen die de weg wijzen? Durven we uit de comfortzone, ons veilige torentje te komen als de reis zich aandient, de uitnodiging op je deur klopt? Durven we het oude vertrouwde los te laten en nieuwe gebieden te betreden terwijl we die nog nauwelijks overzien? Durven we het gevecht aan met de obstakels op de weg, obstakels die stuk voor stuk beproevingen zijn op ons pad? Word je de held van je eigen verhaal? Ga je voor jouw reis, de reis die alleen jij kan maken? Durf je te vertrouwen op wat er in jou leeft en gehoor te geven aan de roep van jouw Zijn? Durf je je eigen wil en visie in de wereld te zetten als uiting van je authentieke zelf?

Joseph Campbell noemde dit proces 'de Reis van de Held' en zag dit als het universele menselijke verhaal, met daarin bepaalde archetypische fases en verschijnselen. Deze mythologische Reis van de Held vinden we terug in vele verhalen uit alle tijden, zoals de mythe van Osiris, de Odyssee, de verhalen van King Arthur, zijn ridders en de vrouwen achter het verhaal of het boek 'de Alchemist' van Paulo Coelho. Steeds weer keren thema's terug als het volgen van de lokroep, het stappen over de grens van het vertrouwde, het gevecht met draken en demonen, het krijgen van onverwachte hulp, maar ook het herhaaldelijk tegenkomen van beproevingen. En uiteindelijk de terugkeer naar huis, ogenschijnlijk terug bij af, maar in het bezit van het 'levenselixer' – onze eigen wijsheid – getransformeerd, en wel op zo'n wijze dat ook anderen daar profijt van kunnen hebben.

De reis van de held is vooral een reis naar binnen, maar dat ontdekken we later pas. In onze inspanning om het juiste te doen of om een goed mens te zijn, zoeken we in eerste instantie vaak de oplossingen buiten onszelf. We kunnen bijvoorbeeld tijd, geld en energie steken in een goede doelen organisatie. Hiermee kunnen we een bewonderingswaardige en vaak ook noodzakelijke rol vervullen in onze gemeenschap, want veel van deze organisaties hangen af van onze support. Maar dit werk wordt

¹ Hierna zal ik niet langer verwijzen naar zowel held als heldin, maar held genderneutraal gebruiken om het lezen te vergemakkelijken.

versterkt of afgezwakt door de mate van ons persoonlijk bewustzijn en de aard van onze levensstijl. We kunnen bijdragen aan organisaties die zich inzetten voor het bestrijden van ziektes als kanker en hart- en vaatziekten, maar tegelijkertijd kunnen we er zelf een levensstijl op nahouden die diezelfde ziektes creëert door het genereren van stress in ons lichaam of door het kwijtraken van onze aangeboren natuurlijkheid. De reis van de held stelt ons in staat deze onbalans op te heffen tussen het eigen zijn en onze plek in het grotere geheel op.

De reis van de held is tevens een ontdekking van je eigen lichtkant. Een lichtkant die vrij is van collectieve en persoonlijke projecties, want het zijn deze projecties die het donker in de wereld brengen. Verwonding, onbalans, gevoelens van afgescheidenheid, stress, angsten en emotionele trauma's worden doorgegeven van generatie op generatie. De held stopt dit proces met de kracht van een waarachtig en machtig strijder. Deze kracht is nodig om jezelf te ontdoen van dat wat niet langer nodig is. En daarvoor moet je uit je veilige torentje. Het leven zoals het is, klopt op je deur met de uitnodiging om verder te gaan, om jezelf te ontwikkelen voorbij ego, en op weg te gaan naar je eigen bestemming, je zielsbewustzijn, je authentieke zelf. Tijdens de reis graaf je diep in je innerlijke landschap: je ruimt je huis op en repareert de omheining. Je brengt je potentie en je passie uit de schaduw en zet ze in het zonlicht. Je heelt de wonden die er nog zijn en waardoor je een bewust en alert leven kunt leiden. Met alert bedoel ik in contact kunnen zijn met de realiteit zoals deze zich aandient en reagerend hierop vanuit een natuurlijke response in plaats van reactief te zijn op basis van ingesleten gedragspatronen en ideeën over hoe de realiteit eruit had moeten zien. Je wijsheid komt diep vanuit je eigen bron en is niet langer geleend van leraren, guru's, tijdschriften wetenschappelijke televisieprogramma's. Je liefde is oprecht, betrokken en waarachtig en niet langer afkomstig van religieuze of spirituele dogma's hoe een goed persoon eruit zou moeten zien.

Het mysterie van de reis

De reis van de held lijkt een routekaart te zijn voor ons levenspad. Joseph Campbell was wetenschapper in de vergelijkende mythologie. Hij sloot zichzelf jaren op met de belangrijkste werken uit de (wereld)literatuur en mythologie. Door alle verhalen over elkaar heen te leggen ontdekte hij een grondpatroon, een universeel verhaal. Hij noemde dit de Monomythe en schreef het boek 'Hero with a thousand faces'. De roadmap die hij ontdekte wordt nu gebruikt in het veld van de filosofie, de (narratieve) psychologie, literatuur en filmkunst. Het verhaal spreekt ons aan omdat het gaat over de manier waarop wij ons levensverhaal vorm en betekenis geven. Het is een paradoxale reis waarbij de held naar de onderwereld afdaalt en terugkeert. De reis van de held beschrijft de fasen, drempels en initiaties in de ontwikkeling van afhankelijkheid naar onafhankelijkheid, van onwetendheid naar kennis, van slavernij naar vrijheid, van angst naar liefde. De reis lijkt zich in de uiterlijke wereld af te spelen, maar is in feite één grote reis naar binnen, naar onze eigen essentie en naar het leren van een verankering in onze natuurlijke non-duale staat van zijn.

Als we kijken naar de reis zoals Joseph Campbell deze omschrijft, zien we drie aktes telkens terugkeren:

1. Het vertrek – onze reis begint vaak met een (onverwachte) gebeurtenis die ons verlangen wekt of die ons wakker schudt. We worden geroepen of uitgenodigd om op weg te gaan. Dat is het begin van de reis. Tenminste, als de held daadwerkelijk durft te luisteren naar de oproep, want de weg kiest de held, maar kiest de held ook de weg? En wat als we niet luisteren? Grote kans dat het leven ons dan ons veilige torentje uitgooit. Een deel van ons kan verlangen naar de reis terwijl een ander deel van ons de oproep het liefst wil ontkennen en weerstand en angst ervaart om het bekende achter te laten. De reis aangaan is ook niet altijd vrijwillig. Gelukkig komen we in dit proces leraren en helpers tegen – soms uit heel onverwachte hoek – waardoor we het niet helemaal alleen hoeven te doen.

2. De beproeving – zodra we de drempel overgaan en uit onze comfortzone gestapt zijn, betreden we een wereld vol vreemde, veranderlijke, soms beangstigende vormen en beproevingen. Deze beproevingen staan symbool voor onze eigen innerlijke angsten die vragen om onder ogen gezien en getransformeerd te worden. Met het onder ogen zien van de vormen, ziet de held de angsten van het eigen ego onder ogen. Of in termen van Jung: 'alles wat je buiten tegen komt is een uiting van wat er binnenin je leeft.' We worden geconfronteerd met het diepste van onszelf. Het bekende is weggefallen en daarmee ons houvast. We dalen verder en verder af, de leegte in, de grot in en we ontmoeten de (ego)dood. De verlangens van ons hart en de stem van ons diep innerlijk weten zijn het kompas waardoor we door kunnen gaan in deze onbekende wereld met wetten die we nog niet kennen. Als de hindernissen en monsters zijn overwonnen zijn komen we uiteindelijk uit bij de schat, onze eigen essentie. Daar ervaren we eenheid, schoonheid, wijsheid en liefde, oftewel de antwoorden op onze oorspronkelijke verlangens en de reden van onze reis. We zijn een heel/geheeld mens geworden en onze rol in de samenleving, uitgevoerd door ego, is één geworden met de kracht van ons innerlijke wezen, ons authentieke zelf.
3. De terugkeer – de held gaat met de verworven inzichten terug naar de wereld. Dit is een tweede uitnodiging, want in sommige gevallen kiest de held ervoor niet terug te keren naar de wereld. Dit zien we terug in de mythe van Osiris bijvoorbeeld. In deze terugkeer botsen we opnieuw met de wereld, want deze wil ons terugduwen in het bekende scenario. Wat doen we dan? Brengen we het geleerde in de praktijk? Dragen we onze wijsheid uit? Leven we onze wijsheid, de schat of het levenselixier dat we gevonden hebben, of passen we ons opnieuw aan?

Elke reis is een groot mysterie waar we geen toeschouwer, maar zelf onderdeel van zijn. De reis aangaan is ook het ontdekken van ons vermogen om onszelf te helen van pijn en onze mogelijkheden tot transformatie van pijn. Niet alleen het mooie en spannende, maar ook het verschrikkelijke is onderdeel van het mysterie. Inherent aan het mysterie is ook het verlangen om diep in het mysterie door te kunnen dringen, het te leren kennen, te snappen en te aanvaarden om vervolgens door ons begrip innerlijke vrede te kunnen voelen. Deze innerlijke vrede is nodig om ons authentieke zelf in de wereld te brengen. Een zelf dat autonoom is, doordrongen van keuzevrijheid, en niet aangepast of ingeperkt.

Deel 1 – op reis gaan vanuit contact met de rustige ondergrond

Het aangaan van de reis met al zijn mysterie brengt ons bij ons meest intieme zelf. En er is veel moed voor nodig om er diep in door te dringen. We moeten voorbij ons defensieve ego gaan om dieper te kunnen waarnemen dan onze zintuigen en ons dagelijks zelf gewend is te doen. Ego staat in dienst van ons fysieke voortbestaan op deze planeet. Daar is het goed in. Door de loop der jaren is ons ego zich echter ook gaan bemoeien met andere gebieden van ons leven. Maar zijn oorspronkelijke functie is ons fysiek welbevinden en daarop handelen. Daarom is het belangrijk om goede egofuncties te ontwikkelen zodat we aan self-care kunnen doen. Maar als gids op onze reis is het ego echter ongeschikt. Daarvoor moeten we aansluiting zoeken bij een andere bron van kennis en ervaring en dat is ons authentieke zelf, in sommige kringen ook wel aangeduid als onze ziel.

Het ego leeft in afgescheidenheid en wil niet bij de leegte, waar onze essentie, onze ziel, woont, komen. Ons ego houdt een hoop afstand tot de leegte en 'doet het wel alleen' of blijft liever zitten waar het zit omdat het daar toch nog steeds veilig voelt. Tegelijkertijd maakt ego er een streven van om gelukkig te zijn, waarbij het voortdurend zoekt naar situaties die bij kunnen dragen aan ons geluk. Lekker eten, een heerlijk wijntje, fijne vakanties, samen naar de film, noem maar op. Dit zijn ook plezierige zaken, maar als ze ons blijvend gelukkig moeten maken, werkt het niet. Elk streven naar geluk door deze in te vullen met factoren van buiten, laat een leegte achter als de maaltijd genuttigd is, de

liefde bedreven, de vakantie voorbij. De leegte zal opnieuw vragen om gevuld te worden. Hiermee wordt afgescheidenheid van ons diepste zelf in stand gehouden. Naast materiële invullingen van leegte kennen we ook de behoefte om leegtes te vullen in onze relaties of om het ervaren van zinloosheid in ons werk of in onze gemeenschap op te heffen. We kunnen ook dan de leegte of zinloosheid invullen met externe factoren, zoals consumptie om erbij te horen, religie, politiek engagement, carrière, voldoen aan verwachtingen van anderen et cetera. Dit alles is echter onderdeel van ons ontwikkelingsproces. Als we uitsluitend gezond zouden zijn, als alles in ons leven naar wens verloopt, realiseren we ons niet onze verborgen innerlijke krachten die voelbaar worden met uitdagingen in het leven. Om dan te ontdekken dat geluk ligt in de kern van ons wezen. Of, in de woorden van Carl Gustav Jung: 'het onbewuste streeft er steeds weer naar een onmogelijke situatie te creëren om het individu te dwingen het allerbeste te geven wat hij heeft. Anders zou je je tevredenstellen met minder, zou je niet volledig zijn, zou je jezelf niet verwezenlijken.'

Wanneer we de identificatie met ego loslaten en onze leegte gevuld is met ons eigen zijn, onze eigen essentie, stoppen we ook met het najagen van onze afgeleide verlangens en begeerten uit de wereld van ego. We doen wat we te doen hebben en denken niet langer in termen van goed en kwaad omdat ook ons denken gezuiverd is. De reis van de held is daarom het pad van intimiteit, van zo dicht mogelijk bij jezelf komen, zodat je samenvalt met je authentieke zelf en jouw innerlijk licht zonder projecterende schaduwen naar buiten kan stromen. En het is dit authentieke zelf, dit licht in jou dat op je deur klopt en een uitnodiging stuurt om je torentje te verlaten.

In onze dagelijkse leven raken we makkelijk het contact met dit authentieke zelf kwijt. Onze zintuigen trekken ons de buitenwereld, op zoek naar vervulling van de twee existentiële basisbehoeften. We raken afgescheiden van het geheel, vergeten onze diepere lagen en richten ons op de vormen, de uitingen, de relaties, de voorwerpen en de objecten om ons heen. Dit hoort bij het proces. Het ligt in de aard van ego om zich te richten op de vormen en niet op de ruimte of de leegte tussen de vormen. Een leegte waarin alle vormen verschijnen, zich afspelen en weer verdwijnen. We houden ons vast aan de vorm, omdat deze ons houvast geeft. Maar voor je reis is het nodig om zowel de diepte als de oppervlakte waar te nemen, zowel de vormen als de ruimte. Contact maken met allebei in plaats van een overfocussen op de vormen zodat je authentieke zelf steeds als nieuw en fris tevoorschijn kan komen. Dat betekent ook dat je gedurende je reis alle onderdelen van jezelf die relatief zijn onder de loep neemt. Met relatief bedoel ik de hechtingen van ego om jezelf te zien als een combinatie van je ervaringen, kwaliteiten, talenten, valkuilen, etnische identiteit, culturele achtergrond en gender. Hoewel dit onderdelen zijn van onze persoonlijkheid, is dit niet ons authentieke zelf. Ons authentieke zelf, onze ziel is absoluut, tijdloos, dimensieloos. Om dit te kunnen ervaren dienen we af te stemmen op de leegte zelf. De leegte is hier een metafoor voor het oneindige en absolute naast het relatieve. De reis van de held brengt je hier hoe dan ook naar toe. Je gaat die onderwereld, de leegte en de donkerte in om uiteindelijk getransformeerd als je authentieke zelf tevoorschijn te komen.

Het kunnen ervaren van leegte als onze diepste grond kan heel weldadig aanvoelen. Een weldaad waarin alles opgelost is, verdampt, egeloos, zonder gedachte. Er is een groot niets en er hoeft niets. Dit een paar seconden kunnen ervaren kan een enorme vreugde met zich meebrengen. Echter, voor velen van ons is totale leegte helemaal niet zo makkelijk te ervaren of makkelijk toegankelijk. In het Westen springen we niet gelijk op bij het woord 'leegte'. Leegte heeft bij ons veelal de associatie met gemis, eenzaamheid, verdriet en verlatenheid. In het Oosten is dat anders. Daar wordt leegte geassocieerd met afwezigheid van agitatie, een vrij zijn van egokramp en dat wordt gezien als een groot geschenk, als iets heel kostbaars. Je bekende en relatieve zelf is opgelost, maar er is nog steeds bewustzijn en de realisatie: dit ben ik. In het Westen hebben we echter geleerd de leegte te willen vullen. Dat doen we door zaken te willen opleuken en constant bezig zijn om iemand te zijn of ons aan te passen om ergens bij te horen. Ego wordt op

deze manier een obstakel voor de ontwikkeling en evolutie van ons individueel en collectief potentieel. Een dergelijk ego is daarom ook per definitie krampachtig. We zijn namelijk al iemand en het is helemaal niet nodig om dat krampachtig in de wereld te zetten of proberen iets of iemand te zijn vanuit krampachtigheid. We bestaan al als ons authentieke zelf en omdat we bestaan, hebben we een plek in de wereld, dus we horen er al bij. Maar ontspannen in onszelf zijn, zonder te denken dat we iets moeten doen of zijn, is moeilijk voor het Westerse ego dat zich als afgescheiden ervaart van haar eigen bron. Met de ervaring van afgescheidenheid komt er ook een denken mee dat we het alleen moeten doen en alleen moeten kunnen. Het ego heeft de overtuiging: als ik het niet doe, doet niemand het. En zo ontwikkelen we tal van strategieën om het ook alleen te kunnen doen. Maar het lastige van deze strategieën is, dat er spanning meekomt. Spanning in ons denken, in ons gevoelsleven en in ons lichaam, terwijl we ondertussen de hulpbronnen in de vorm van mentors, petemoeien en leraren niet opmerken. Of er gebeurt het tegenovergestelde: we zijn verlamd en overweldigd en doen helemaal niets meer. Dan blijven we in ons torentje zitten met alles wat we om ons heen verzameld hebben. Sommige ego's lukt het alleen doen heel goed – we noemen dat succesvolle ego's. Andere ego's lukt het niet en die denken dan 'verdorie, waarom lukt het mij niet en anderen wel, ik moet wel een sukkel zijn' – deze ego's worden als deficiënte ego's gezien.

Om ontspannen in de wereld te zijn is het belangrijk om in de leegte te kunnen rusten. We leren dat als onderdeel van de reis. Willen blijven zitten waar we zitten, in ons veilige torentje, voorkomt dat we die leegte ingaan. Maar op die manier kunnen we ons authentieke zelf niet in de wereld brengen. Denken dat we het alleen moeten doen en alleen moeten kunnen is het valse zelf. Vanuit dit denken komt er vervolgens een denken op gang dat we situaties moeten beheersen, dat alles maakbaar is en dat we dingen en mensen kunnen bezitten: voorwerpen, kwaliteiten en competenties, partners, kinderen, vrienden. Vanuit dit denken ontstaan identificatie met en hechting aan ons geld, ons huis, onze partner, kinderen, onze kwaliteiten, ons lichaam, onze carrière en status. We kunnen er zelfs trots op zijn: ik heb het goed voor elkaar! Of we denken dat als we een mooi lichaam hebben of iets goed kunnen dat het onze verdienste is. Overigens geldt ook het tegenovergestelde: ik zie er niet uit, anderen zijn mooier, ik kan helemaal niets, een ander is altijd slimmer. Dit voelt als falen en daarmee eveneens als het ontbreken van een persoonlijke verdienste.

We hechten ons, hoe dan ook. Dit start al in onze babytijd. Baby's identificeren zich met alles wat ze zien en dit is een noodzakelijke fase voor het opbouwen van een gezond ego. Zonder dit 'verschilbewustwording' kunnen we niet eens overleven in deze bipolaire wereld vol ogenschijnlijke tegenstellingen. Warmte/koude, droogte/vocht, dag/nacht, jongetje/meisje, et cetera. Maar uiteindelijk wordt het een beperking van de diepte in ons en ontstaat de tendens om de leegte op te vullen.

Ík kan het, ík doe het, ík heb het, ík weet het. Deze ego-arrogantie is een sterke tendens in ons, zelfs als het ego vindt dat het er niet uit ziet, dan nog is dit een teken van de diepe overtuiging dat het wel iets is dat JIJ gedaan hebt. Zo heb je overleefd. Maar het idee dat jij jezelf gevormd hebt, is een illusie. We hebben niets zelf gemaakt, we hebben al deze dingen tot onze beschikking. We hebben ze niet zelf geconstrueerd, het is ons gegeven. En we kunnen dit alles gebruiken om onze valse zelf in stand te houden of we kunnen op reis gaan en ons authentieke zelf ontwikkelen.

We kunnen deze ego-arrogantie matigen door in te zien wat het begrip 'gunstig lot' uit spirituele tradities inhoudt. Sommigen van ons hebben veel gekregen: leuk werk, inspirerende leraren, geld, een lieve partner, lieve ouders, een land zonder oorlog. Maar niets van dat al is onze persoonlijke verdienste. We ervaren alles, maar bezitten het niet. Wat wel kan gebeuren, is dat we het kwijt raken: onze verstandelijke vermogens, onze gezondheid, ons geld, onze geliefde. Je dacht dat je het had, maar je had het niet. Het is niet van ons. Als je dat laat vallen vanuit onvoorwaardelijke acceptatie, als je je dat realiseert, dan kan er een diep besef bovenkomen: alles is een geschenk, maar het is

niet van mij. We bezitten het niet. Alles wat ik heb, komt van het grotere geheel. Dit besef maakt dat je je torentje kunt verlaten en de reis kunt aanvaarden, hoeveel druk er ook is vanuit ego om het niet te doen. Vanuit egokramp is het lastig om op pad te gaan, om af te dalen in jezelf en om leegte toe te laten. Door hechting is de leegte, het grote niets beangstigend en kunnen we de goedheid in afwezigheid van alles niet voelen of ervaren. Als je je identificeert met iets (partner, kinderen, werk, status), dan heb je uiteindelijk ook iets 'terug te nemen'. We zijn geneigd om te zeggen 'ik heb mezelf weggegeven in deze relatie', maar dat is vaak veel te aardig naar onszelf. We onderschatten hier de 'secundaire winst' die het blijven in een situatie oplevert en we sluiten onze ogen voor de momenten dat we 'misbruik' hebben gemaakt van de ander om onszelf te ondersteunen. Denk daarbij eens aan het werkelijk vrijlaten van je kinderen. Hoeveel van ons hebben zelf niet ervaren dat ze van hun ouders iets of iemand moesten zijn of dat ze iets moesten oplossen voor hun ouders? Los hiervan zijn er hele diepe verbindingen mogelijk tussen mensen en geliefden, maar als we ons met die verbinding identificeren, dan raken we de weg kwijt en zeggen dan dingen als 'mijn hart breekt of scheurt' en we zijn dan ook werkelijk richting en zingeving kwijt.

Naast het begrip 'gunstig lot' kennen sommige spirituele tradities het begrip 'mystieke armoede'. Dit houdt gedachten en overtuigingen in als 'ik alleen ben niets, ik ben afgescheiden, ik faal, ik krijg het niet onder controle'. Deze gedachten komen voort uit het afgescheiden ik. Stel nu dat je de gedachte 'ik kan niets' kunt laten vallen, dan begin je daar het begin van leegte te voelen. Deze leegte zal in eerste instantie niet weldadig aanvoelen, maar eerder als een groot gemis, als verlies, als wanhoop, als eenzaamheid. Er komt twijfel, die kan ontaarden in blinde paniek: heb ik nog waarde, heb ik nog een plek, ben ik nog iemand? Maar als je doordringt in de leegte kan de hele sfeer van de leegte ruimer en groter worden met een delicate tederheid en vredigheid: nu ben ik wat ik ben. Dit brengt diepe ontspanning met zich mee waarbij je hele egodenken met alle krampachtigheid geabsorbeerd kan worden in het niets. Leegte is dan als een akker in de winter die geploegd is: het zaad zit er al in en het kan straks ontspruiten in de diepe, stille maar warme duisternis van de aarde. De leegte kan overigens daarna een ruimte worden waarvan het naar is als je er weer uitvalt, want ego kan zich opnieuw aan de weldaad laven aan alles dat in de leegte weggevallen is en dan daarnaar verlangen en hunkeren. Dit hoort bij de 'grijpbewegingen' van ego.

Hoe opener we zijn naar de leegte, hoe meer het goddelijke in ons, het authentieke zelf in ons, erdoorheen kan komen. Dit is wat Tilopa bedoelt met zijn lied over de holle bamboefluit.

Gedeelte van het lied van Tilopa

Je bent niet gebonden door wat je waarneemt, maar door wat je vasthoudt. Laat daarom l0s, Naropa!

De volledig open natuur van alle dimensies en gebeurtenissen is als een regenboog: schijnbaar daar maar ongrijpbaar. De weg van de held kent geen grenzen. Geen enkele moeizame mentale inspanning is in staat deze onbegrensde open weg te benaderen. De moeiteloze vrijheid van bewustzijn beweegt zich van nature over deze weg.

Net zoals ruimte altijd onverstoord verschijnt en nooit gevuld is, zo is het bewustzijn zonder grenzen en altijd gewaar. Witte wolken die in de blauwe lucht voorbijrijden, veranderen voortdurend van vorm en hebben geen basis, geen referentiepunt en geen plaats om te verblijven.

Ze zijn als steeds veranderende gedachten, die als wolken door de ruimte van het bewustzijn zweven. Als deze vormloze uitgestrektheid van het bewustzijn helder wordt waargenomen, zullen de dwangmatige gedachten gemakkelijk en vanzelf ophouden.

Hoewel de ruimte geen kleur of vorm bezit, manifesteren zich spontaan alle vormen en kleuren in de openheid van de eeuwige ruimte. Hoewel bewustzijn geen positieve of negatieve kenmerken bezit, manifesteren zich in de uitgestrektheid van het denken werelden, relaties en betekenissen.

Net zoals duisternis, ook al duurt die duizenden jaren, een opkomende zon niet kan verbergen, zo kunnen ook ontelbare eeuwen van strijd en lijden het stralende licht van de essentie van het bewustzijn niet verborgen houden.

Om deze waarheid te realiseren hoef je enkel je lichaam te ontspannen en geest te openen.

Ga natuurlijk en ongedwongen op in transparantie. De gedachten stil en gelijkmoedig, het lichaam als een holle bamboestengel, tot rust gebracht.

Adem niet in of uit met de adem van het aangeleerde denken. Kom tot vrede in stralende aandacht. Stop alle activiteiten die scheidingen maken, laat zelfs het verlangen los om vrij te zijn van verlangens en laat de gedachten vrijkomen en gaan als golven in een grenzeloze oceaan zonder kust.

Snij de wortels door van de klimop die de boom verstikt en zijn grijpende hechtranken zullen geheel verdorren. Kap de wortel van de conventionele geest van gehechtheid en alle gebondenheid en wanhoop lossen op.

Dus als de klop op onze deur komt, worden we gevraagd af te dalen in ons diepste zelf, naar de plek van leegte waar alles nog mogelijk is. Een plek die helemaal stil is, donker, diep, met de kleur van vrede en weldaad. Fluweelzachte, tedere, diepe donkerte die maakt dat je je uitgenodigd voelt om erin te gaan. Het is een donkerte die we graag toelaten en waar we graag door geabsorbeerd willen worden. Vandaar dat we mediteren en onszelf afstemmen op die plek.

In de afdaling naar de stilte, de leegte, de plek waar ego niet bestaat en opgelost is, komen we onze hele persoonlijke geschiedenis tegen. Dit vraagt van de held om zijn of haar geschiedenis in het gezicht te kijken en verantwoordelijkheid te nemen. Het is tenslotte onze eigen geschiedenis. De draak wordt uit de grot geroepen met de bedoeling deze te verslaan. We zijn allemaal in ons leven gewond geraakt – de een meer dan de ander. En we dragen de herinneringen daaraan tot op celniveau met ons mee. Deze pijn is niet alleen onze persoonlijke pijn, maar ook de pijn van de mensen, de cultuur en de stam waartoe we behoren. Dit houdt overigens niet in dat we andere mensen zouden moeten vergeven of hun pijn op onze schouders erbij moeten nemen. Het nemen van verantwoordelijkheid betekent dat we dealen met de consequenties van die pijn, ongeacht wat er allemaal gebeurd is en hoe heftig dat was. Ons lichaam is een uitdrukking van eeuwenoude fysieke condities in onze natuurlijke omgeving. Ons emotionele en mentale leven is een weerslag van de waarden van onze familie, onze historische en culturele overtuigingen, de overtuigingen van ons geloof en onze etniciteit. Alles wat nu verschijnt reflecteert emotionele, psychologische en culturele structuren en gewoontes die over een periode van duizenden jaren ontstaan zijn. De held kan het zichzelf niet veroorloven slachtoffer te zijn van zijn persoonlijke geschiedenis, want vroeger of later gaat hij de pijn overdragen op anderen en draagt zodoende bij aan de karmische ketting van zijn stam. Uit onze verwondingen komen tal van bewuste en onbewuste reacties voor, fysiek, emotioneel en mentaal. Deze reacties genereren een krachtig veld en worden overlevingsstrategieën van ego. Als we hier geen verantwoordelijkheid voor nemen en de draken niet in het gezicht durven kijken, kan ons authentieke zelf niet tevoorschijn komen. Dat is de grootste prijs die we betalen als we geen verantwoordelijkheid nemen voor onze persoonlijke geschiedenis, een geschiedenis die gevormd is door miljoenen jaren heen. Verantwoordelijkheid in deze zin wil niets anders zeggen dan bewust worden van wat er door je heen gaat zonder je eraan vast te houden en je te realiseren dat er niets buiten jou bestaat.

De vaardigheid om stil te kunnen zijn in de leegte is een basis voor alles. Stille is de eeuwige opening naar de diepere lagen in onszelf, naar het veld van alle mogelijkheden. Stil zijn is overigens niet zozeer een fysieke houding waarin je probeert of je kunt zitten zoals de Boeddha. Het is meer een innerlijke houding t.a.v. de relatie met je ervaringen. Aan de buitenkant zit je stil, ben je op je gemak, aanwezig en alert. Aan de binnenkant ga je geen enkele relatie aan met dat wat verschijnt. Je laat opkomen, aanwezig zijn en weer verdwijnen van dat wat getoond wordt en je 'grijpt' nergens naar. Dit is de houding van vrijheid zoals die door vele advaita leraren beoefend wordt. De vrijheid zit hem in alles laten gaan, laten verlopen, laten gebeuren zoals het bedoeld is en zonder dat ego zich ermee bemoeit. Deze innerlijke houding is vrij van elke automatische identificatie met angst, tijd, denken, herinneringen en gevoelens en vrij van welk karma dan ook die je meedraagt in je persoonlijke geschiedenis. We worden dan de ruimte waarin het authentieke zelf kan verschijnen. We worden de holle bamboestengel in het lied van Naropa en laten de dingen gebeuren zoals ze willen gebeuren.

De reis stelt ons in staat onszelf te ontwikkelen voorbij ego. Ego wordt daarbij getransformeerd tot een ondersteuner om ons authentieke zelf in de wereld te zetten en fungeert niet langer als een obstakel. De Kath meditatie² is een handig instrument om onze innerlijke houding van vrijheid te ontwikkelen. Deze innerlijke houding zorgt ervoor dat we waarachtig, krachtig en authentiek zijn. En het werkt bevrijdend naar anderen toe, want ook zij hoeven niet langer iets of iemand te zijn in jouw aanwezigheid. De Kath meditatie is een beoefening om alles te laten gaan en gaat daarmee dieper dan een meditatie om jezelf rustig te maken of om jezelf beter te voelen. Dit is overigens niet goed of fout als het gebeurt, maar je kunt je bewustzijn brengen bij wat er dan afgewezen wordt in de onrust die door je heen gaat. Jezelf beter willen voelen is relatief, want het is een gevoel t.o.v. een ander gevoel. Werkelijke innerlijke vrijheid is absoluut, het houdt nergens aan vast en omdat het nergens aan vasthoudt, kan ons authentieke zelf tevoorschijn komen zoals het bedoeld is. Dit authentieke zelf is niet langer gevangen in de angsten van ego en in de overtuigingen en verwachtingen van de cultuur waarin we leven, maar is een manifestatie van onze eigen essentie. Een essentie gevuld met kwaliteiten als Liefde, Daadkracht, Creativiteit, Compassie, Intelligentie; kwaliteiten die vrijelijk kunnen stromen als onze aandacht niet afgeleid is of gevangen is geraakt door angsten en overtuigingen hoe het hoort. Dit betekent overigens niet dat onze herinneringen, overtuigingen, gevoelens en gedachten gedefinieerd kunnen worden als een illusie van ego en daarmee waardeloos. Integendeel. Onze persoonlijke geschiedenis is zelfs van grote waarde. Door de relaties met anderen hebben we onszelf leren kennen. Onze vermogens tot voelen, denken en reflecteren en onze talenten zijn erin ontwikkeld. Willen we echter werkelijk vrij en authentiek kunnen zijn op elk moment, dan betekent het dat we niet langer vasthouden aan onze persoonlijke geschiedenis met alles wat daarin is. We ontwikkelen op basis van wat is creatieve relaties met tijd, gedachten, gevoelens, ons lichaam, onze relaties met anderen en met de wereld om ons heen. Onze verhouding met dit al is niet langer geconditioneerd. We zijn elk moment fris en nieuw alsof 'nothing ever happened' en omdat 'nothing ever happened', is alles mogelijk. Dit is precies het mysterie van de reis. Je afstemmen op de leegte brengt je naar 'nul' en creëert op die manier ruimte om elke keer opnieuw te beginnen. Je laat alles gaan als je het torentje verlaat. Je laat alles gaan totdat je die ruimte bent waarin je vanuit je diepste zelf een unieke response kunt geven op dat waar het leven je mee confronteert. Je aanvaardt de reis vanuit het contact met de leegte als rustige ondergrond waarin je authentieke zelf steeds fris en open naar voren komt, zonder vast te klampen aan wat voorbijkomt.

² Deze Kath meditatie kun je downloaden op <https://www.elenchis.nl/artikelen/kath>.

Deel 2 – de verlangens van het hart en onze creatie-impuls

Kunnen we zijn als de holle bamboestengel in het lied van Naropa en de dingen laten gebeuren zoals ze gebeuren? Kunnen we een kanaal zijn waardoor de creatie-impuls vrijelijk kan stromen? Als we erover praten, luistert onze mind mee en die denkt dan ogenblikkelijk: 'hoe moet ik dit doen'. Maar dat lukt niet. Het ego kan zichzelf niet wegmaken. Wat we wel kunnen doen is onze machteloosheid toelaten: het 'ik' kan het niet doen. Dus: overgave aan je machteloosheid, want je kunt het niet doen. Je kunt proberen om niets te voelen, niets te ervaren en niets te bedenken, maar dat lukt niet. Afstemmen op de leegte is één ding, maar dat is slechts de helft van het proces. In de leegte komt er een impuls tot ontwikkeling, tot creatie, tot manifestatie tevoorschijn. De reis gaat daarom ook over jezelf ontvankelijk maken voor dat wat door jou heen gemanifesteerd wil worden. Eerst was er niets en vervolgens ontstaat iets uit niets. Dit is het constante proces van de schepping, veertien biljoen jaar geleden ontstaan vanuit een oerknal. En dit proces gaat constant door. We zijn zowel Being als Becoming. De mystici omschrijven dit als 'I am That', waarbij That niet alleen refereert aan de stille ondergrond maar tevens aan de impuls tot creatie. Als je je realiseert dat je zowel de stilte als de impuls tot creatie bent, dan kan je authentieke zelf tevoorschijn komen. Dit authentieke zelf staat altijd aan, is altijd ingetuned en klaar om in het nu een respons te geven zonder angst, uitstel, twijfel of aarzeling. Deze respons is wat hij is. Hij is niet ethisch of moreel of op een bepaalde manier 'goed', hij is. Tegelijkertijd kun je erop vertrouwen dat deze respons nooit tegen creatie en leven in zal gaan.

Het ik, het ego kan het dus niet doen, want het hele proces van Being en Becoming is er al. Sterker nog: wij zijn het proces. Als we ons dit realiseren, dan brengt dat een enorme verschuiving teweeg in ons perspectief. De reis, het mysterie, is niets anders dan een proces. In dat proces gaan we ontdekken dat niets van wat ons overkomt persoonlijk bedoeld is, ook al kan het wel degelijk zo voelen. Maar op een dieper niveau gaan we zien dat niets van wat ons overkomt op een speciale manier tegen ons persoonlijk gericht is, dat het niet tegen ons is. Als we zien dat we het proces zijn, kunnen we de dingen in een ruimere context gaan plaatsen. Daarom is de reis ook zo'n krachtige metafoer.

Omdat we het proces zijn en niet alleen maar toeschouwer, is er wel degelijk iets dat we kunnen doen en kunnen laten gebeuren in de magie van het moment. We kunnen onszelf ter beschikking stellen aan het proces: we kunnen de reis aanvaarden. En om dat te kunnen, hebben we naast gewaarzijn nog een gave meegekregen: keuzevrijheid. Ook deze gave is ons geboorterecht. Zonder dat zouden we robots zijn overgeleverd aan onze biologische en emotionele impulsen en overgeleverd aan ego die in een constant proces zit van dingen naar zich toehalen en andere afwijzen. Onafhankelijk van onze omstandigheden hebben we keuzevrijheid in hoe we met de dingen omgaan. En we kiezen de hele dag: eet ik dit of dat, ga ik naar de sportschool of niet, ga ik die collega nu eens de waarheid middenin zijn gezicht zeggen of durf ik het toch niet, zeg ik mijn partner dat ik op een andere manier in onze relatie wil gaan staan of laat ik het maar. Deze keuzes worden op den duur patronen en gewoontes en geconditioneerde 'automatische piloot' handelingen en reacties van ego. Door bewustwording ervan kunnen we een keuze creëren om ons verdedigingsmechanisme in te zetten of niet. Deze keuzevrijheid kunnen we dienstbaar maken aan ons authentieke zelf en voor zelfrealisatie. En dat is precies wat er gebeurt als we de reis ten volle aanvaarden zonder voorbehoud.

Met de gave van gewaarzijn en keuzevrijheid zijn we in staat voorbij ons ego, voorbij het defensieve of valse zelf gaan. En hoe wakkerder we worden, hoe meer onze keuzes ons authentieke zelf in de wereld zetten. Onze 'walk and talk', onze verbinding met de buitenwereld zijn dan een afspiegeling van onze authenticiteit, onze kracht, ons zelfvertrouwen en onze mogelijkheden. In dit proces kunnen we meditaties doen om onszelf af te stemmen en beschikbaar te stellen. Daarnaast kunnen we leren alert te zijn op de kleine momenten waarin we in contact staan met het authentieke zelf. En we

kunnen ons bewust worden van ons kompas: ons hart. Ons hart weet heel goed waar ons authentieke zelf van houdt en waar het blij van wordt: diepte, puurheid, zuiverheid, waarheid, echtheid, openheid. En het is fijn als ons hart gevolgd kan worden door een open mind. Een mind dat misschien geschrokken is door een heftige crisis of een pijnlijke geschiedenis, maar dat tegelijkertijd ook nieuwsgierig is. Deze open nieuwsgierige mind kan zelfs een hart volgen dat door diep verdriet geabsorbeerd wordt en gedesoriënteerd is geraakt.

Het gebruiken van het hart als kompas is makkelijker als je hart open is en niet gesloten of verdeeld vanwege keuzestress of het openhouden van alle mogelijke opties vanuit een bepaald opportunisme. Het hart raakt verdeeld als je jezelf verliest in verlangens: ik wil carrière maken maar ook nog een wereldreis, ik wil met mijn eigen partner quality time doorbrengen maar ik wil ook tijd voor mezelf, mijn vrienden en mijn sporten hebben, ik wil dat alles perfect en soepel loopt in mijn drukke combi van werk en gezin. Verdeeldheid in het hart kun je ook herkennen aan het hebben van haast of ongeduld ergens mee: iets 'moet' nu. Haast en ongeduld zijn altijd ego-manifestaties. Geduld en compassie zijn meer de zijnskwaliteiten van het hart zelf. Verdeeldheid is te herkennen aan het hebben van angsten en het ontbreken van vertrouwen. Met het op reis gaan lijkt het alsof alles wat belangrijk voor ons is weg zal vallen en dat we alles verliezen. Maar in werkelijkheid gaan we alles ervaren als meer glanzend en meer beziel. Het klopt, we verliezen wel e.e.a. in het moment van overgave, maar paradoxaal genoeg niet voor eeuwig. Hoe leger we worden, hoe meer potentie we voelen voor alle mogelijkheden. Het hart weet waar het van houdt en het verlangt naar het stoppen van alle agitatie en van alle innerlijke verhalen.

Net zoals het een leerproces is om leegte toe te laten, is het ook nog niet zo makkelijk om de creatie-impuls als pure energie te voelen of toe te laten. Dat komt omdat deze energie meteen iets wil doen, iets wil creëren of manifesteren. De neiging om onszelf in de vorm uit te drukken is heel sterk, onder andere omdat ego het meteen als een afleiding ziet om bij de leegte weg te gaan. Afgeleid willen worden is een grote ego-verleiding en -verslaving. Maar of het nu afleiding is of niet, elke uitdrukking van creativiteit begint wel met deze kracht en deze kracht wil hoe dan ook de wereld in, wil tot vorm en manifestatie komen. Deze wil tot manifestatie is een krachtige uitdrukking van de universele wil waarin inspiratie, wijsheid, intuïtie, intentie en actie tezamen komen. Iets wil uit het niets tevoorschijn komen en dat gaat door jou heen. Ondertussen ben jij beschikbaar voor deze wilskracht en met een ego dienstbaar aan het authentieke zelf kun je tot manifestatie komen in vol bewustzijn. Omdat je authentieke zelf in contact staat met de bron en identiek is aan de bron – zoals de druppel bij de oceaan hoort – kun je datgene doen waarvoor je gemaakt bent, namelijk je authentieke zelf in de wereld zetten. Dit authentieke zelf is een uitdrukking van het mysterie of van het Goddelijke. Als je moeite hebt met het woord Goddelijk, kun je ook bron of essentie of universele wil gebruiken. Dit Goddelijke is als een roerloze oceaan van bewustzijn op wiens oppervlak op een gegeven moment een rimpeling tevoorschijn komt. Er ontstaat een subtiele vorm die verbonden is met de oceaan van bewustzijn en daar tegelijkertijd gewaar van is. En hier ontstaat opnieuw het mysterie: Het Goddelijke ziet zichzelf als vorm. Dit gewaarzijn is als een veld waarin ons authentieke zelf tevoorschijn komt. Het gewaarzijn dient zich niet aan als een gedachte of een gevoel; wel als een puur, open, resonerend en ervarend gewaarzijn van een gedachte of een gevoel. Zo rijzen uit de tijdloze oceaan, de tijdloze leegte alle vormen, kleuren, geluiden, gedachten en gevoelens op waar de schepping uit samengesteld is. Het voelende en ervarende gewaarzijn van ons authentieke zelf is daar zowel mee verbonden als getuige van. In dit proces herkent ons authentieke alles wat in bewustzijn verschijnt als een manifestatie van haarzelf.

Omdat we keuzevrijheid hebben, kan er ook iets anders gebeuren. Ons ego kan zo zijn eigen ideeën hebben over wat er dient te gebeuren en onze individuele wil komt dan niet overeen met de universele wil en de creatie-impuls. Het staat ego vrij iets voor zichzelf te willen creëren. En dat kan van alles zijn. Je wilt niet op reis, je wilt de demonen niet

onder ogen komen, je hebt geen zin om je rustige en comfortabele plek, relatie of werk te verlaten en te doen wat vraagt gedaan te worden door je authentieke zelf. De ervaring leert dat het leven zich toch wel uitdrukt, hoe dan ook, of jij het er nu mee eens bent of niet. We kunnen weglopen, zoals de Bijbelse Jonas deed toen hij zijn boodschap moest brengen aan de inwoners van Ninevé, maar uiteindelijk helpt het niet. Uiteindelijk worden we toch ons veilige torentje uitgegooid. Vanwege de kracht van de creatie-impuls wil het authentieke zelf tevoorschijn komen, wil het Zelf gerealiseerd worden en kun je uiteindelijk niet anders dan je over te geven aan de creatie-impuls die door je heen wil stralen.

Je overgeven aan dat wat door jou heen gemanifesteerd wil worden is net zo'n grote shift als het opgeven van je ego-identificaties met de vormen om je te kunnen verbinden met en af te dalen in de leegte. Creatie vanuit ego gaat gepaard met moeite en verkramping; creatie vanuit het authentieke zelf gaat ontspannen, moeiteloos, zelfs als dat wat we te doen hebben moeilijk is. Creatie vanuit ego kan soms ook de neiging hebben om voortijdig te creëren, niet afgestemd op het juiste moment of omstandigheden. Uit angst of vanwege competitie durven we dan niet te wachten tot de creatie-impuls uit zichzelf in beweging komt en durven we het eigen tempo ervan niet te vertrouwen. Creatie vanuit ons authentieke zelf maakt dat we vanuit aanwezigheid contact maken met de wereld om ons heen en dan wachten we tot we vanzelf tot actie komen of beter gezegd: tot iets in actie wil komen. We wachten dan op wat voelbaar wordt of doorkomt als kracht. We wachten op het juiste moment in plaats van de tijd onze wil op te leggen.

Ondertussen hebben we te dealen met een persoonlijke wil die niet altijd samenvalt met de universele creatie-impuls. Of er is wel een intentie om dat te doen en onze egowil te offeren voor het grotere geheel, maar dit kan of lukt niet altijd. Vanuit een soort spiritueel ego kunnen mensen hun persoonlijke wil al opgeven voor ze het proces van het samen laten vallen van universele en individuele wil bewust zijn ingegaan. Dan wordt de uitdrukking 'niet mijn wil, maar uw wil geschiede' een krampachtige handeling vanuit ego. Ook gaat er voor veel mensen nog een stap voorafgaand aan het samen laten vallen van de persoonlijke wil met de creatie-impuls. Veel mensen hebben vroeg in hun leven hun persoonlijke wil moeten opgeven of terugtrekken, bijvoorbeeld omdat ze het niet kregen of er geen ruimte of gelegenheid voor was. Dan moet de persoonlijke wil eerst ontwikkeld worden om het vervolgens te kunnen verbinden met de universele wil. Dealen met onze persoonlijke wil levert op al deze momenten frustratie op als de dingen niet gaan zoals we willen of bedacht hadden. Deze frustraties zijn fysiek voelbaar: ze zetten het diafragma op slot en hinderen een vrije ademhaling, die vervolgens weer voorkomt dat we in overgave gaan.

Onze verlangens zijn een uitdrukking van de creatie-impuls die door ons heen gaat³. Hoe krachtiger we deze verlangens voelen en toelaten, hoe krachtiger ook de manifestatie. Erkennen van onze persoonlijke verlangens is een delicaat iets. Deze verlangens zijn interessant omdat eronder diepere verlangens liggen die een uitdrukking kunnen zijn van de verlangens van ons authentieke zelf. Dus als je een oppervlakkig verlangen ingevuld zou krijgen, wat krijg je dan? En dan? En dan? Als je antwoord op een gegeven moment 'liefde' is, is het onderliggende verlangen wellicht de ervaring willen dat je liefde BENT. Als je antwoord 'betekenis hebben' of 'serieus genomen worden' is, is het onderliggende verlangen wellicht dat je wilt voelen dat je bestaat en een plek hebt. Deze onderliggende zielsverlangens verwijzen vaak naar onze essentiële kwaliteiten, maar dat alles vraagt bewustzijn op alle acties en reacties van ego.

Is er iets in je hart dat verlangt naar stoppen en stilte? Dat verlangt dat iets ten einde komt? Bijvoorbeeld al het lijden van je ego, je strategieën, je gevoel van alleen zijn? Misschien is er ook angst in je hart, angst als in: dan moet ik alles opgeven en ben ik alles kwijt. Op momenten als deze, waarin er iets afgewezen wordt of waarin angst is, is

³ Zie ook het hoofdstuk over verlangens in het boek *Verborgene Wijsheid*.

je hart geen optimaal kompas. Datzelfde geldt voor een teleurgesteld hart dat gewoon wil ontsnappen aan alle aardse pijn. Een teleurgesteld hart heeft vaak nog wel een 'lijntje' met boven, naar hoe mooi en goed het zou kunnen zijn, maar niet in de breedte, in het aardse hier en nu waarin het dat mooie en goede gemanifesteerd ziet. Ga eens na: waar verlang je ten diepste naar? Wat gebeurt er als je het verlangen voelt en erin doordringt? Angst en teleurstelling kunnen maken dat je er niet in durft door te dringen en niet verder durft. We zijn bang dat we het toch niet krijgen of dat het toch weer verloren raakt. We kunnen heel erg gesteld zijn op het toelaten van blijdschap. Daarin helemaal op willen en kunnen gaan. Teleurstelling als gevolg van eerdere ervaringen kan ons terughoudend maken om ons over te geven aan dat gevoel. En er is nog iets waar we in ons proces rekening mee te houden hebben. Naarmate we meer afstemmen op de leegte en dichter bij de leegte komen, kan het lijken alsof ons hart verdwijnt met al onze gevoelens van liefde, blijdschap, vreugde, zoetheid. In een dergelijke rust is het hart niet langer voelbaar want het is één grote openheid geworden. Wat er eigenlijk gebeurt, is dat het ego op die momenten weggevallen is en dat kan behoorlijk schrikken zijn, want het lijkt alsof alles neutraal is en dat je niet langer geïnspireerd bent voor je werk of je relatie of wat dan ook. Dat kan aanvoelen als onverschilligheid, maar in werkelijkheid is het een onverstoornis met de dingen om je heen en een uiting van je innerlijke kracht, wars van sentimentaliteit en dramatiek. Je bent de openheid naar werk of de mensen en dingen waar je van houdt geworden.

De reis van de held brengt je bij je diepste verlangens. Zo krijg je een idee waar de universele wil je heen wilt leiden. Dus: waar wil je leven heen op dit moment? Contemplatie op de verlangens van je hart en ziel leidt de weg. Contemplatie maakt dat je verantwoordelijkheid gaat nemen voor je verlangens en daarmee voor je authentieke zelf.

Ga eens voor jezelf na:

- Leid ik het leven dat ik werkelijk wil leven? Bedenk dat dit een open doel is voor Superego, het gaat er niet om jezelf te bekritisieren of je leven langs een maatlat te leggen voor succes. Wat staat de manifestatie ervan in de weg? Is het leven dat je verlangt hetzelfde als wat de universele wil van je? Val je samen met de universele wil (zie ook verhaal van holle bamboestengel).
- Drukt het leven zich uit op een manier waarin je vervulling en betekenis ervaart? Is dit het leven dat je wilt leiden? En waar dat misschien niet zo is, wat beperkt je dan om het leven te leiden dat je wilt?
- Als je iets van zicht hebt op het leven dat je wilt leiden, waar komt dat verlangen of die visie dan vandaan? Welke motieven zitten erachter? In hoeverre zijn het ego-idealisme of instinctieve impulsen? Als dat zo is, wijs het dan niet af. Bedenk, en vooral voel fysiek, dat dat ook belangrijke verlangens zijn, anders komt het niet in je op. In hoeverre ben je op dit moment een voertuig voor de creatie-impuls, de universele wil die door jou heen wil? In hoeverre druk je op dit moment je authentieke zelf uit? Je kunt deze vraag beantwoorden door te kijken naar je werk, je relaties, je gewoontes en je dagelijkse leven. Je kunt ook lichaamssegmenten pakken, want de verlangens bezielen ook je lichaam. Denk dan bijvoorbeeld aan: Buik – aanwezigheid. Hart – gevoeligheid en vreugde. Hoofd – nieuwsgierigheid, open minded en vormloosheid.

Verlangens van het hart zijn de belangrijkste brandstof voor ons spirituele pad, en niet de verlangens van ego die vaak een compensatie zijn voor gemis en afgescheidenheid. Ze brengen ons bij onze essentie en ons authentieke zelf. Het ontdekken van de diepte ervan is het herontdekken van de creatie-impuls. Meer leven in overeenstemming met je authentieke zelf, die een uitdrukking is van de universele wil, is moeiteloos, inspirerend en vervullend. Daarbij heb je de individuele wil nodig als startmotor. Het proces van het volgen van je reis betekent daarom ook bewust doordringen in je individuele verlangens. Het is belangrijk om volledig te kunnen samenvallen met wie je bent en jezelf precies daar te laten zijn waar je bent. Dit proces kan niet versneld worden. Sommigen van ons

maken te snel de individuele verlangens ondergeschikt aan de universele verlangens. Sommigen van ons hebben amper contact met hun persoonlijke verlangens. Het is een gevoelig thema want verlangens liggen dichtbij ons uiterst kwetsbare, want van nature onbevangen en speelse hart. En als we in onze verlangens niet tegemoetgekomen zijn waar ze belangrijk en kostbaar voor ons waren, dan doet het pijn, zeker toen we nog heel klein waren, maar ook nu nog. En dan gaat het niet over het speelgoed, de ijsjes of patatjes die we niet kregen, maar over essentiële levensbehoeften als liefde, wijsheid, beschikbaarheid, contact, een veilige bedding. Het is zo pijnlijk als we daarin als kind niet ontmoet zijn. We hebben dan de neiging om onze verlangens terug te trekken, ons te pantseren en te denken 'ik doe het wel alleen'.

Ook als volwassene hebben we niet alles wat we verlangen. We hebben niet altijd de liefde, carrière, talenten, vriendschappen of mogelijkheden die we verlangen. En ook dan hebben we de neiging deze verlangens terug te trekken. Soms trekken we ze zover terug dat ze zoekraken. In computertermen heet dit fragmenteren: zoekgeraakte bestanden die onze harde schijf steeds trager maken.

Er is dus veel frustratie rondom verlangens. Daar hoort ook het inzicht bij dat sommige van onze verlangens destructief zijn. Je voelt als kind dan wel dat het geen goed idee is om je zusje in de kelder op te sluiten, maar je kunt het wel graag willen. Of we verzamelen van alles (kleding, schoenen, spullen, ervaringen) tot onze huizen uitpuilen, waarna we meteen het volgende willen alsof we nooit genoeg hebben. Bij dieren is het een stuk harmonieuzer: als ze genoeg gegeten hebben, stoppen ze met jagen. Bij ons is dat anders en dat komt omdat we iets zoeken in bijvoorbeeld een nieuwe carrièrestap of alweer een paar nieuwe schoenen: dan ben ik de mooiste of ik hoor erbij of ik krijg nu eindelijk erkenning en waardering of waardigheid.

Voor onze reis maakt het niet uit dat we starten met persoonlijke verlangens en soms nog onbewust zijn van de zielsverlangens die eronder liggen. Door de beproevingen die we tegenkomen, zullen we leren dat we met elk verlangen kunnen zijn zonder het uit te leven, dat we elk verlangen kunnen toelaten zonder ze te hoeven vervullen. Door in onze verlangens te ZIJN kunnen we vervulling ervaren, in vervulling zijn. En als we leren verlangens toe te eigenen, hoeven ze niet te verdwijnen of opgegeven te worden. Dit toe-eigenen heeft twee kanten:

- Erkennen dat je dit verlangen wilt.
- Losknippen dat het moet gebeuren.

Als je dit doet, dan kunnen er twee dingen gebeuren:

- Soms is het erkennen voldoende om vervulling te ervaren. Door te zeggen 'ik wil dat je me zo kostbaar en waardevol vindt dat je alles laat schieten, of je dat nu wilt of niet, doet of niet, toch zou het mij heel gelukkig maken, dan kan ik helemaal ontspannen'. Door dit te doen is er een grote kans dat je authentieke zelf wakker wordt en dat je jezelf waardevol gaat vinden zonder dat de ander dit hoeft te doen.
- Het kan echter ook zijn dat het erkennen van het verlangen gepaard gaat met het voelen van alle (oude) pijn die eraan verbonden is. Als dat gebeurt, dan neem je deze gevoelens letterlijk bloedserieus, dwars tegen je relativerende superego in, als een weg naar binnen. Je laat ze door je heen bewegen. Wat er dan kan gebeuren is dat je door alle pijn heen valt en dat je de zijnsgrond raakt. Dat wordt de valervaring genoemd. Je gaat dan voelen en ervaren wat je buiten jezelf hebt gezocht terwijl het eigenlijk in jou al die tijd aanwezig was.

Het voordeel van het toe-eigenen van verlangens is dat er een kans bestaat dat ze gemanifesteerd worden. Er is iets dat je heel, heel sterk verlangt en als je dan de receptiviteit toelaat en op kunt merken dat je verlangen vervuld wordt of als het voorbij komt wanneer je er ontvankelijk voor bent, dan kun je het tot je nemen. Welke van de twee (erkennen/toe-eigenen of door de pijn heen gaan) ook gebeurt, je gaat ervaren waar je in de zijnsgrond valt, in de leegte en stilte onder het bestaan. Maar dat kan alleen als je je persoonlijke verlangens kent zonder ze af te wijzen met teksten als: doe

niet zo zielig, je bent drammerig, of dit is ongehoord wat je nu wilt. Deze Superego-stemmen zullen harder tekeergaan naarmate je ze negeert en je meer en meer je authentieke route kiest.

De leegte is dus niet altijd leeg, maar gevuld met beloftes en mogelijkheden. De leegte kan elk moment gevuld worden en exploderen in creativiteit en manifestatie. Hoe opener onze mind, hoe minder concepten er zitten, hoe onmiddellijker de ervaring van en respons op creativiteit.

Er zijn drie karakteristieken van een open hart en een open mind. Ze komen overeen met de drie poorten hoofd, hart en buik:

- Openheid en onbevangenheid – geen enkel idee, oordeel of overtuiging hebben over wat wel/niet mag, of hoe het eruit moet zien. Het kan alle kanten opgaan. Elk idee over hoe het moet zijn, perkt in. Onze identiteit met al zijn projecties beperkt de openheid. Als alle concepten wegvallen, komt er ruimte en openheid. Als je de leegte kunt tolereren, kun je ook tolereren dat er niets komt en dat het wiel van inspiratie even stil staat. Openheid is kenmerkloos. Alleen in openheid kan het nieuwe verschijnen in het moment en ondertussen ben je open voor de informatie die verschijnt, ook in je eigen lichaam.
- Gevoeligheid – openstaan voor je eigen sensitiviteit. Ons hart is het centrum van gevoeligheid, maar het kan ook het centrum van leegte, pijn en verdriet zijn. Kunnen we dat tolereren? Kunnen we onszelf zo verankeren in de stilte, dat we het meest verschrikkelijke kunnen containen? Containen vraagt stabiliteit van ons en daarom is de volgende eigenschap belangrijk.
- Aanwezig zijn – wakker zijn voor wat zich aan wil dienen in ons. Aanwezig zijn houdt een wakkerte in, een opmerkzaamheid voor alles wat nodig is om tevoorschijn te komen in het moment. Van daaruit kunnen we dan iets gaan doen, maar dit doen komt voort uit een andere plek dan ego. Wat we doen komt voort uit de rijkdom van onze innerlijke wijsheid die beschikbaar is en door ons heen gaat als we aanwezig zijn. Jouw aanwezigheid en beschikbaarheid is de enige mogelijkheid tot onmiddellijke transmissie van kennis en inzicht, van een dieper weten die onmiddellijk tot je beschikking is.

Deel 3 – terug naar huis

Je had je kleren afgelegd en nu doe je ze weer aan, zonder je eraan te hechten. Je was afgedaald en nu keer je terug met je verworvenheden zonder je ermee te identificeren. Hoe ga je wat je geleerd hebt de wereld inbrengen?

Na een reis hebben de meesten van ons niet altijd zin om terug te keren. Als je je identificeert met de leegte en de ruimte kun je weerstand voelen om je weer te verbinden met de wereld. Voor je het weet ben je de verbinding kwijt en heb je weer een hekel aan alle ego's waar je mee te maken hebt. Het idee dat je terug moet naar alle verplichtingen, al het gedoe, het beroep dat in onze wereld gedaan wordt op je linker rationale hersenhelft, en dat je te maken krijgen met ego's van anderen – dat is niet altijd een aantrekkelijk perspectief. In de grote verhalen zijn ook voorbeelden van helden die even teruggaan en zich daarna terugtrekken in de onderwereld of de hemel. Denk daarbij aan de Egyptische God Osiris en Jezus uit de christelijke traditie.

Je herinneren wat je bent – I am That, de leegte en de creatie-impuls – kan je helpen de verbinding met jezelf als uitdrukking van het Goddelijke herstellen. Teruggaan kan voelen als verlies maar vertrouw in dit proces dat je dieper groeit en verder rijpt. Bijvoorbeeld leren dat je een lichaam hebt en dat je tegelijkertijd een lichaam hebt dat dieper kan gaan dan het lichaam zelf. Een lichaam dat een open kanaal is, een holle bamboestengel. Hierin zal ook ego transparanter worden en meer ruimte-doorlatend. Als we de denkbepelden over onszelf en de wereld loslaten, hoeven we ons niet langer te identificeren met onze gedachten en gevoelens. In plaats daarvan kunnen we ontdekken

hoe we onszelf kunnen afstemmen op de aanwezigheid van ons authentieke zelf, dat zich in eerste instantie voordoet als de leegte, de ruimte, het stille gewaarzijn voorafgaand en achter al onze gedachten en gevoelens. Dan opent gaandeweg zich een totaal andere werkelijkheid. In plaats van te denken over onszelf en de wereld zijn we voelend, open, responsief en zonder oordeel geworden en aanwezig bij alles wat in ons bewustzijn verschijnt. Afgestemd op ons authentieke zelf kan ego in dienst staan van het authentieke zelf en met ego kunnen we dan ons authentieke zelf gewaarzijn en ervaren. Dan valt ook zinloosheid weg en landen we in zinvolheid: ons authentieke zelf in de gelegenheid stellen om met hart en ziel te ervaren wat er verschijnt uit de oceaan. Een dergelijke verankering in ons authentieke zelf betekent ook een nieuwe visie op ons leven, op de functie van ego daarbinnen en op de ervaring van leegte. Vanuit dit authentiek zelf komen kwaliteiten boven, maar we hoeven ons er niet aan vast te houden. Deze kwaliteiten kunnen verschijnen in de ruimte en weer verdwijnen en zijn op elk moment beschikbaar voor ons. We hoeven dan niet langer daadkrachtig te zijn, want daadkracht gaat door ons heen als we het nodig hebben. We hoeven niet creatief te zijn, want creativiteit gaat door ons heen als het gevraagd wordt. En we hoeven niet lief te doen naar deze en gene, want liefde stroomt als vanzelf vanuit het authentieke zelf naar de wereld toe. Een liefde ontdaan van concepten, soms snoeihard, andere keren zacht en teder.

Eén van de dingen die ondersteunend zijn, is het geregeld doen van de Kath meditatie. De stappen zijn:

1. Ga zitten, adem door, sluit je ogen en laat je zelf landen op de plek waar je zit.
2. Volg een paar minuten alleen je ademhaling. Gebruik de hele lengte van je inademing zodat je in je buik komt, de plek waar energetisch de Kath huist.
3. Als je afgeleid bent, breng je je aandacht weer terug bij je ademhaling.
4. Ontspan in het ademen en het aandacht hebben voor je adem.
5. Als er een gedachte opkomt, breng je je aandacht bij het begin van de gedachte om zo te kunnen ervaren dat deze uit het niets tevoorschijn komt.
6. Laat je zelf dan landen in dit niets, totdat de volgende gedachte of het volgende gevoel bovenkomt – dan doe je hetzelfde. Zo stem je steeds af op het niets waaruit iets tevoorschijn komt.

Het vraagt tijd, aandacht, moed en afstemming op het authentieke zelf om onze reis te volbrengen en terug te keren naar huis. Er zijn oefeningen om in het dagelijks leven af te stemmen op de leegte en de creatie-impuls. Je kunt jezelf oefenen in het horen van de stilte achter alle geluiden, evenals de ruimte tussen alle klanken, alle bewegingen en alle acties. Je kunt ook het donker van de nacht meenemen de dag in en het donker blijven zien als achtergrond van alles en als iets waarvandaan alles verschijnt, als een filmdoek in een bioscoopzaal. Durven te rusten in leegte, stilte of donkerte maakt dat je een grote innerlijke kracht en vrede uitstraalt. Het betekent ook dat je veel van de wereld kunt absorberen, terwijl je tegelijkertijd gevoelig en openblijft.

Een andere beoefening is dagelijks je intentie voor zelfrealisatie in de wereld te zetten. Met een dergelijke intentie kies je elke keer opnieuw voor wat werkelijk belangrijk is vanuit jouw authenticiteit, wat je meer wilt dan wat dan ook. En als je die intentie hebt neergezet, kijk dan naar je leven op dit moment en stel jezelf de vraag: is het leven dat ik nu leid een reflectie van dat waarvan ik heb besloten dat het het meest waardevol is? De keuzes die ik nu maak, reflecteren die mijn diepste zijn of een bang of afgewezen ego? Wees hier onverbiddelijk en eerlijk in, zonder je antwoorden op wat voor manier dan ook af te wijzen. Zo maak je er een gewoonte van om je dagelijks ter beschikking te stellen voor je authentieke zelf en haar passie en mogelijkheden ver voorbij de angsten, twijfels, eisen, overtuigingen en verwachtingen van je persoonlijk en cultureel ego.

Het kunnen neerzetten van je intentie, telkens opnieuw, is een instrument van onze gave van keuzevrijheid. Door onze intentie hebben we commitment aan ons authentieke zelf en brengen we onze keuzes in lijn met ons commitment en zijn we congruent in alles wat

we doen. Door je commitment ontwikkel je durf en lef om alles in het gezicht te kijken en niets te vermijden. Door je commitment ga je jezelf meer en meer identificeren met je authentieke zelf en al haar essentiële kwaliteiten. De bron van waaruit zij afkomstig is, straalt meer door je heen. Je identificatie met het ego, het valse of defensieve zelf wordt minder en minder en je neemt de dingen minder 'persoonlijk'. Daardoor neemt je vitaliteit toe, net als je persoonlijke kracht en uitstraling. Door je congruentie word je transparanter, lichter, helderder, opener. Het gevolg hiervan is dat je uiterlijke wereld gaat reageren op deze congruentie en transparantie. Dingen vallen meer en meer op hun plek en dat wat je wilt zal op den duur steeds moeitelozer gaan omdat je afgestemd bent op dat wat door jou heen gemanifesteerd wil worden in een eindeloos creatieproces.

Onze commitment is altijd NU, het huidig moment. Goede bedoelingen en intenties voor de toekomst zijn alleen maar vleidend voor ego. Het NU vraagt ons authentieke zelf. Dit commitment is nodig om kracht te ontwikkelen als de dingen om ons heen uiteenvallen in chaos of als we overspoeld worden door emoties en angsten. Door commitment zijn we in staat om elke keer opnieuw de draak uit de grot tevoorschijn te roepen en onze angsten, emoties en twijfels – aspecten van ego – in de ogen te kijken zonder ons te laten hinderen. Om vervolgens tot de ontdekking te komen dat de draak niets anders is dan 'the enemy within'. De draak heeft duizend gezichten en door tevoorschijn te komen uit de grot, door uit de schaduw te treden, kan het onze bondgenoot worden. De held heeft de draak getemd en rijdend op de draak trekt hij de wereld in, volkomen vrij en ontdaan van negatief karma. Reacties zijn niet langer bepaald door oude conditioneringen. Hij is levendig en vitaal en zich bewust van de eigen rol in het grote eeuwigdurend creatieproces. De relaties die hij heeft, zijn waarachtig en liefdevol. Ze stralen kracht, rust, wijsheid, passie en blissfulness uit. De held is de creatie-impuls zelf geworden met het authentieke zelf als de grootste gift voor de wereld.