

INHOUD

Dankwoord	15
-----------	----

Inleiding: De uitnodiging tot openheid	17
---	----

“Ik nodig je uit om niets af te wijzen, alles te verwelkomen en je over te geven aan de peilloze diepte van het open hart.”

Hoofdstuk 1: Instorten of opgaan in openheid?	25
--	----

“Het maakt me niet uit hoe spiritueel je bent. Ik wil weten hoezeer je bereid bent open te blijven als je gebroken bent en alles verloren lijkt.”

• De essentie van openheid	25
• Is het oké om in te storten?	34
• Leven als de open hand	39
• Vertrouwen tijdens de spirituele zoektocht	42
• Openheid en grenzen	45

Hoofdstuk 2: Alles welkom thuis heten	50
--	----

“Wat kapot is kan toegang bieden tot iets uiterst kostbaars. Wat aan gruzelementen ligt kan toegang bieden tot onvoorstelbare liefde. Wat je op de knieën dwingt is geen straf maar een uitnodiging van God. Wat kapot aan je is, is heilig.”

• De geliefde is aanwezig in iedere ervaring	50
• De kracht van zachtheid	57
• Wat kapot aan je is, is heilig	62
• Het einde van de zoektocht	67

Hoofdstuk 3: Een einde maken aan de innerlijke oorlog	73
--	----

“Mijn uitnodiging is revolutionair. Ze zet je geest en hart op scherp. Als je meedogenloos eerlijk bent en open blijft staan, zal je sterven als de ‘jij’ die je denkt te zijn en herboren worden in een ontwaakte staat. En als je zelfs maar één moment levend aanwezig bent als het ontwaakt zijn zelf, is de revolutie al begonnen. Het is het einde van de oorlog van het innerlijke conflict. En het begin van stilte als het ware lied van je leven.”

• Je omgeving opschonen	73
• Je neiging tot reageren ombuigen	75
• Alle oorlogswapens neerleggen	81
• De existentiële afgrond	85
• Het mechanisme van de afgescheidenheid zien	88
• Als gevoelens niet meer je vijand zijn	96

Hoofdstuk 4: De intelligentie van de liefde 101

“Liefde is een kracht die in ons beweegt als natuurlijke intelligentie, de soort intelligentie die zorg draagt voor het geheel, niet alleen de individuele onderdelen. Ze draagt zorg voor het hele lichaam, de hele mens, de hele samenleving, het hele land, de hele wereld.”

- De liefde roept je helemaal terug naar huis 101
- Dieper dan de geest 108
- Zuiverheid van het hart 120
- Juiste relatie 123

Hoofdstuk 5: Je ware autoriteit ontdekken 129

“Het hele doel van mijn onderricht is je eigen innerlijke autoriteit tot leven brengen, je helpen zien waar je jezelf weggeeft, je laten zien hoe je eigen behoefte aan liefde of erkenning of acceptatie je klein houdt. En je uitnodigen om alles wat de wereld je voor de voeten gooit in openheid tegemoet te treden.”

- Het huwelijk tussen de luisterrijke geest en het luisterrijke hart 129
- Een innerlijke revolutie 132
- De toegangspoort tot aanwezigheid 139
- De kunst van het luisteren 145
- Meditatie 149

Hoofdstuk 6: De kunst om volledig ontwaakt en volkomen menselijk te zijn 153

“Wees vrij, wees ruim, wees open. Voel alles, ontken niets. Laat je ware zelf aan jezelf zien. Heb genoeg lef om helemaal zelf te zijn. Zowel menselijk als goddelijk. Zowel Zorba de Griek als Boeddha de Verlichte.”

- Leven in de paradox 153
- Meester van het leven worden 158
- Licht van de wereld 166
- Het einde van de spiritualiteit 177

Een woord voor het moment van nu 182

Over de auteur 187

DANKWOORD

Het mysterie van het leven weeft vele draden – de meeste onzichtbaar – om ons daar te brengen waar we al zijn. Ik betuig hier mijn dank voor een aantal van de zichtbare draden die hebben geleid tot het schrijven en uitgeven van dit boek. Met name dank ik Paula Jacobs – oprechte zoeker naar de waarheid, enthousiaste pleitbezorger van mijn werk en vriendin – die het zaadje van mijn onderricht plantte in de staat New York en me introduceerde bij het prachtige Wisdom's Goldenrod Center. Via mijn contact met hen kwam ik terecht bij Paul Cash (alias Randy) en Amy Opperman Cash – die samen Larson Publication vormen – en naar wie mijn dank uitgaat voor hun visie en empathische begeleiding bij het ter wereld brengen van dit boek. Ik dank ook Andrew Holmes dat hij bij de ondersteuning van mijn werk in me bleef geloven en een onbekende weg in durfde te slaan.

Dichter bij huis heeft mijn echtgenoot en geliefde Kavi Jizzie Hockaday een belangrijke rol gespeeld bij het ontstaan van het oorspronkelijke idee voor dit boek door de transcripties die er aan ten grondslag liggen vol liefde en aandacht samen te voegen en te redigeren

en me alle ruimte te bieden om in het schrijfproces te duiken.

En dit boek zou natuurlijk niet bestaan zonder de talloze mensen die in de loop der jaren hun meest persoonlijke vragen hebben meegenomen naar mijn bijeenkomsten en retraites. Door de intieme dialogen met hen ben ik doordrongen geraakt van de dringende noodzaak om het gat te dichten tussen spiritualiteit en de menselijke ervaring.

INLEIDING

De uitnodiging tot openheid

“Ik nodig je uit om niets af te wijzen, alles te verwelkomen en je over te geven aan de peilloze diepte van het open hart.”

In de afgelopen jaren ben ik in dialoog gegaan met spirituele zoekers – waarbij ik luisterde naar de verhalen over uitdagingen en onduidelijkheden op de weg van het ontwaken, luisterde naar vragen over hoe je de heilige graal van de verlichting in bezit kan krijgen, of hoe de wereld en het bijbehorende lijden overstegen kan worden, of hoe je vrede kunt vasthouden als je daar eenmaal een glimp van hebt opgevangen – en ben ik erachter gekomen dat er slechts één probleem ten grondslag ligt aan alle ogenschijnlijke kronkelwegen van de spirituele zoektocht: de weigering om het leven zonder weerstand tegemoet te treden. Op basis daarvan is mijn onderricht in de loop der jaren fijn geslepen tot de kernboodschap ervan: de uitnodiging om op te gaan in openheid. Opgaan in openheid – een

losraken van de psychologische knoop van het ego – is de toegangspoort naar de vrijheid.

In het begin draaiden mijn dialogen met zoekers voornamelijk om persoonlijke zaken – hoe je vrede kunt vinden te midden van onstuimige emoties, hoe je moet omgaan met het conflict tussen de eisen van het dagelijks leven en de innerlijke zoektocht, hoe je moet omgaan met de angst voor het alleen-zijn als een intieme relatie ten einde komt, enzovoorts. Tegenwoordig hebben de dialogen onvermijdelijk ook betrekking op wereldse zaken – hoe je omgaat met je zorgen over een wereld in crisis, hoe je het ogenschijnlijk eindeloze lijden van alle levende wezens een plaatsje kunt geven, of een collectief ontwaken de mensheid zou kunnen redden, enzovoorts. Ik spreek dus voornamelijk over het wegvallen van een innerlijke wereld – de ineenstorting van psychologische structuren die een zelfidentiteit overeind houden die gebaseerd is op overgeërfde overtuigingen – maar ik spreek ook over de ineenstorting van een uiterlijke wereld.

Op persoonlijk niveau kan die ervaren worden als het wegvallen van de motivatie om verlangens en dromen na te jagen die je ooit koesterde, of de angst dat een partner of familielid je in de steek laat omdat die zich bedreigd voelt door je spirituele zoektocht, of dat je je baan verliest omdat die zijn nut heeft verloren. Op wereldwijd niveau wordt die ineenstorting ervaren als de toenemende onrust in de wereld, politieke en econo-

mische structuren die ons geen gevoel van veiligheid meer geven, chaotische weerpatronen die het leven op aarde bedreigen, en een algemene onzekerheid ten aanzien van onze toekomst als mensheid.

De uitnodiging tot openheid is weliswaar tijdloos – het is een wegwijzer naar de vrijheid die dwars door alle culturen, alle tijdperken en alle tradities heen loopt – maar ze is ook zeer tijdgebonden. Ons collectieve bewustzijn laat een toenemende polarisatie zien die heeft geleid tot een toegenomen angst voor mensen met een andere wereldbeschouwing, maar vormt eveneens een weerspiegeling van de onderliggende macht van een egoïstisch bewustzijn dat bang is voor zijn eigen ondergang. Landen verklaren elkaar de oorlog; het ego verklaart de oorlog aan het huidige moment. De oplossing voor zowel de innerlijke spanning van het egozelf en de uiterlijke spanning van de wereld is de bereidheid om de discussie met dat wat is los te laten: om de werkelijkheid zonder weerstand onder ogen te zien. Die bereidheid tot loslaten betekent een stil gewaarzijn binnenvallen – ieder moment opnieuw. En het is aan ieder van ons om daar verantwoordelijkheid voor te nemen.

Stil gewaarzijn is een onverdeelde staat van zijn waarin de droom van afgescheidenheid ten einde komt. Je valt dan in je ware natuur – in de oneindige stilte van bewustzijn die voorafgaat aan de geboorte van welke innerlijke of uiterlijke wereld dan ook. Alleen als we handelen vanuit die innerlijke stilte kan er sprake zijn

van juist handelen in de wereld. Maar eerst moeten we bereid zijn onze wereld kwijt te raken.

De wereld – de innerlijke en de uiterlijke – is altijd bezig in te storten. Als we van heel dichtbij en nauwkeurig naar onze ervaring kijken, zien we dat iedere gedachte te vergelijken is met een druppel regen die in de oceaan valt, dat ieder gevoel te vergelijken is met een penseelstreek die vervaagt in het zonlicht, dat iedere ademhaling een vluchtige fluistering is. Net als een bloem die ontluikt tot de glorie van een tijdelijke bloem, is ook ons individuele leven een tijdgebonden bloei. Misschien vormt de mensheid in zijn huidige manifestatie ook wel één bloem te midden van vele, bestemd om een bliepje in de kosmische tijd te zijn – een bloem die opbloeit en dan weer sterft om plaats te maken voor de volgende bloem. Zonder ons vast te klampen aan zekerheid of betekenis of hoop kunnen we het leven tegemoet treden zonder pogingen te doen het te redden, en kunnen we tot rust komen in iets wat veel dieper is dan de wisselvalligheid van het leven.

En alleen als we het leven vanuit het onbekende tegemoet treden – en dat is wat stilte in feite is, een onbekendheid met een open einde – kunnen we werkelijk luisteren naar wat waar is. En alleen de waarheid zal ons vrij maken.

Net als de meeste mensen trad ik de wereld altijd met angst tegemoet. Hoeveel er ook van me gehouden leek te worden in mijn relaties, hoeveel succes ik ook leek

te hebben in mijn academische carrière, als een hongerige geest droeg ik een gapend gat van leegte met me mee dat erom vroeg met iets gevuld te worden. Dat 'iets' was soms eten of mooie jurken, en op andere momenten was het het vergaren van kennis (aanvankelijk wetenschappelijke kennis en later spirituele kennis) of het gevoel van hoop dat ik ontleende aan het lezen van zelfhulpboeken. Natuurlijk verloor niets van dat alles me van mijn innerlijke leegte en werd die uiteindelijk zo ondraaglijk dat ik wilde sterven. Ik geloofde dat alleen een fysieke dood het probleem van mijn menselijk bestaan zou oplossen, en verschillende keren deed ik een poging mezelf van het leven te beroven.

Het kostte me vele jaren om erachter te komen dat de oorzaak van mijn pijn de gevoelens waren waar ik een hekel aan had en die ik had begraven onder een berg van ontkenning. Woede, schaamte, pijn, verdriet... ze klopten allemaal aan de deur van mijn hart, maar lange tijd weigerde ik te luisteren en gaf ik er de voorkeur aan me te verschuilen in de ivoren toren van mijn geest. Uiteindelijk moest de dam wel breken en stortte mijn volmaakt opgebouwde innerlijke (en uiterlijke) wereld in elkaar. Het was het begin van een lange zoektocht waarin ik mijn identiteit ontrafelde, alle gevoelens ging verwelkomen en me openstelde voor het levende van het huidige moment.

Vele jaren later, op een gewone dag, rees er een existentiële leegte – een onpeilbaar alleen-zijn – vanuit mijn diepste innerlijk in me op en vervulde me van een