

Ontspannen in schoonheid

*Een kostbaar kleinood
vol verhalen, lessen en wijsheden*

Tara Brach

Illustraties van Vicky Alvarez



samsara

Copyright © 2021 tekst Tara Brach
Copyright © 2021 illustraties Vicky Alvarez
Oorspronkelijke titel *Trusting the gold : uncovering your natural goodness*,
verschenen bij Sounds True, Boulder, CO
Copyright © 2021 Nederlandse uitgave uitgeverij Samsara, Amsterdam
Vertaald uit het Engels door Ananto Dirksen
Vormgeving omslag en binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93228 38 2
NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder uitdrukkelijke
en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.
www.samsarabooks.com

Inhoud

Woord van welkom 9

Waarheid



Onze fundamentele goedheid 19

Wat is goed genoeg? 20

Dank je voor alles 22

De tweede pijn 23

Vechten tegen demonen 26

Ook dit... 29

Krantmeditatie 31

Voel je grens en word zacht 33

Het geschenk van een mislukt trucje 36

De pijn van racisme 39

Pijnlijke waarheden zeggen of horen 45

Geen probleem 48

Wat je vaak doet, wordt sterker 51

Dank je, Siri 52

Echt maar niet waar 55

Toegewijde aanwezigheid 56

Elke dag, wat er ook gebeurt 57

Liefde

De liefde heeft jou altijd lief	64
Jezelf door liefde helen	67
De grens van onze vrijheid	71
Trouw zijn aan jezelf	74
Het verborgen verhaal zien	77
Moge ik liefdevol zijn	81
Narayans mierenboerderij	84
Wij zijn vrienden	87
Eerbied voor het leven	89
Onze verborgen schoonheid	93
De brug tussen verlangen en verbondenheid	96
Het verdriet gezelschap houden	99
Angst in onze wereld	102
Houden van het leven, wat er ook gebeurt	107

Vrijheid

Twee vleugels	113
Een zonverlichte hemel	115
Dit is het	117
Je de weg naar huis herinneren	119
Je steeds opnieuw overgeven	121
Aanwezigheid ervaren	127
Ja zeggen	128
De onwerkelijke ander	131
De uitgestrekte hemel van bewustzijn	133
Achter het masker kijken	136
Ik ben een ontdoe	139
Is dit universum een vriendelijke plek?	140
Gebed voor Mia	144
Gelukkig zonder reden	145
Leeuwenbrul	149
Deze kostbare momenten	150
Stilstaan	152
Ons ware thuis	155
Een hart tot alles bereid	157
De geur van bewustzijn	158
Waarheid of liefde?	159
Dankwoord	161
Noten	163
Over de schrijfster	167
Over de illustrator	168



Woord van welkom

Op de achtergrond van mijn gedachten klinkt al tientallen jaren een gebed: *Moge ik vertrouwen op mijn goedheid, moge ik de goedheid in anderen zien.* Deze wens is het gevolg van een diep lijden dat ik heb meegemaakt toen ik jong was. In deze donkere periode van mijn leven was ik onzeker en somber, en voelde ik mij niet verbonden met de wereld om mij heen. Ik oordeelde voortdurend over mezelf dat ik niet goed genoeg was en ik twijfelde aan mijn waarde als mens. Dat werkte natuurlijk in de hand dat ik mij niet verbonden voelde met andere mensen en met de wereld, en het zorgde er ook voor dat mijn creativiteit niet stroomde en ik niet het gevoel had dat ik ten volle leefde.

Inmiddels ervaar ik het als een zegen dat deze ‘trance-toestand van nietswaardigheid’ mij op het spirituele pad heeft gebracht en ik heb geleerd hoe ik mijzelf kan benaderen met compassie. Op die manier kon ik de lagen van oordelen en twijfel doorbreken, en ontdekte ik helderheid, openheid, aanwezigheid en liefde. In de afgelopen jaren is mijn vertrouwen in liefdevol bewustzijn, de essentie van wie wij zijn, in toenemende mate mijn leidraad geworden. Welke fouten we ook maken, hoe we ook menen tekort te schieten, hoe we ons ook gescheiden voelen van anderen of hoe de samenleving waarvan we deel uitmaken ons met haar misleidende informatie, onrechtvaardigheid en schending van

rechten ook beheerst, *fundamentele goedheid* is en blijft de essentie van wie we zijn.

Het volgende verhaal is hier een prachtige illustratie van. In het midden van de jaren vijftig stond er in Bangkok een enorm van klei gemaakt Boeddhabeeld, dat als gevolg van hitte en droogte scheuren begon te vertonen. Er kwamen monniken om de schade op te nemen. Toen ze met zaklampen in de grootste scheur schenen, waren ze volkomen verast door wat ze zagen: onder de bruine klei glinsterde goud!

Niemand wist dat binnen in dit populaire maar weinig opvallende beeld een massief gouden Boeddha schuilging. Het bleek dat dit gouden beeld zeshonderd jaar eerder met pleister en klei was bedekt om het aan het oog van binnenvallende vijandelijke legers te onttrekken. De monniken die destijds in het klooster woonden werden allemaal gedood, maar dankzij de laag klei bleef het waardevolle gouden Boeddhabeeld in al zijn schoonheid behouden.

Zoals de monniken destijds de schoonheid van de gouden Boeddha verborgen, als bescherming tegen dreigende gevaren, zo bedekken wij onze innerlijke zuiverheid en goedheid in onze omgang met een voor ons bedreigende wereld. Velen van ons hebben als kind kritiek moeten verduren, zijn genegeerd, verkeerd begrepen of misbruikt. Daardoor zijn we gaan twifelen aan het zuivere, innerlijke 'goud'. Als we opgroeien, maken we ons de oordelen en waarden van de maatschappij eigen, en daardoor verliezen we het contact met onze natuurlijke onschuld, onze creativiteit en ons kwetsbare hart. Als we goedkeuring proberen te krijgen van anderen, als we onze waarde afmeten aan de normen van anderen, omdat we willen weten of we goed genoeg, slim

genoeg of succesvol genoeg zijn, dan wenden we ons af van het goud in onszelf. En als we tot een maatschappelijke minderheid behoren, zullen we als bescherming tegen sociale onrechtvaardigheid en onderdrukking nog meer beschermingslagen aanbren- gen.

Doordat we uit zelfbescherming al deze lagen aanbren- gen, vereenzelvigen we ons daar ongemerkt mee en gaan we daadwerkelijk geloven dat we er niet bij horen, dat we bedreigd worden of dat we tekortschieten. Maar ook al kunnen we het goud in onszelf niet zien, het licht en de liefde van onze ware aard worden nooit aangetast; de glans ervan verflauwt nooit. In ons verlangen naar verbondenheid, in onze drang om de werkelijkheid te begrijpen, in de vreugde die we beleven aan schoonheid en in ons natuurlijke verlan- gen om anderen te helpen maken licht en liefde hun aanwe- zigheid elke dag kenbaar. Ten diepste voelen we intuïtief dat er iets is wat uitstijgt boven de vertrouwde ervaring van een afgescheiden en geïsoleerd zelf, iets wat groots, mysterieus en heilig is.

Wat kan ons nu helpen om dit goud in onszelf weer bloot te leggen en te ervaren? Hoe kunnen we leren vertrouwen op bewustzijn en liefde, op onze fundamentele goedheid en natuurlijke onschuld? Hoe kan ons leven een actieve uiting worden van onze natuurlijke wijsheid en liefdevolle vriende- lijkheid? Hoe kunnen we vanuit de wijsheid van het hart reageren op de onwetendheid, hebzucht en haat van mensen, die er de oorzaak van zijn dat er maar geen eind komt aan het onderlinge geweld, de scheiding in rassen en klassen, de wrede behandeling van dieren en de vernietiging van onze levende aarde? Deze vragen zijn bepalend geweest voor mijn

spirituele weg en in *Ontspannen in schoonheid* maak ik de lezer deelgenoot van mijn persoonlijke worstelingen en ontdekkingen. Ik doe dat in de vorm van verhalen waarvan ik hoop dat ze voor jou op jouw weg betekenis zullen hebben.

Ontspannen in schoonheid bestaat uit drie delen: Waarheid, Liefde en Vrijheid. Aan de hand van deze drie thema's onderzoek ik de basis van de leer van Boeddha, die bedoeld is om ons bewust te maken van wie wij zijn. We leren allereerst de Waarheid van onze ervaringen erkennen en dat doen we door ons te openen voor het leven zoals het is. Vervolgens ontdekken we hoe we ons aangeboren vermogen kunnen activeren om ons voortdurend veranderende leven met Liefde tegemoet te treden. Wanneer aanwezigheid en liefde zich ontvouwen, ontdekken we de Vrijheid van onze ware aard. Het kan heilzaam voor je zijn om deze volgorde aan te houden en het boek van begin tot eind te lezen. Maar omdat deze lessen tegelijk sterk verband met elkaar houden, kun je het boek ook op een willekeurige plaats openslaan en ontdekken wat jou op een bepaald moment helderheid en inzicht geeft.

Sommige verhalen gaan vergezeld van een uitnodiging om even stil te staan en dingen te overdenken, waardoor je eigen wijsheid en inzicht naar boven kunnen komen. Op die momenten stijgt je uit boven woorden, wordt je aanwezig en bereik je een zijnstoestand die de weg vrijmaakt voor ware heling en vrijheid.

De gouden glans van je ware natuur kan onzichtbaar worden door angsten, onzekerheden en verwarring, maar hoe meer je vertrouwt op jouw liefdevolle aanwezigheid, die is wie je werkelijk bent, hoe meer je die in jezelf en in

anderen oproept. Als wij ons in onze sociale omgeving onze ware aard herinneren, zullen we elkaar en anderen met liefde en respect behandelen.

