

HET NU VAN MOMENT TOT MOMENT

## Echtheid, houden van dat wat echt is

**A**ls we niet in ons hart aanwezig zijn, zijn we niet echt mens. De kans om een echt en vervullend leven te leiden wordt een luchtkasteel als we niet oprecht houden van wat het hart werkelijk vervult. Om echte vervulling te vinden begeven velen van ons zich vroeger of later op een spirituele zoektocht. Maar wat in spiritualiteit geeft nu werkelijk vervulling? Waar komt deze grote vervulling vandaan?

Om deze vraag te beantwoorden dienen we eerst te ontdekken waarom we in een spirituele zoektocht verzeild raken. Waar zijn we naar op zoek als de reis begint? Willen we nieuwe en bijzondere staten van bewustzijn ervaren? Reizen naar uitzonderlijke gebieden die niets met het dagelijks leven van doen hebben? Bevrijd worden van de moeilijkheden en stress van de hele wereld? Of zijn we op zoek om de betekenis van ons leven op aarde te verrijken en te verdiepen? Als het doel van ons spiritueel werk is dat het onze manier van leven kan beïnvloeden en vernieuwen, dan moeten we eerst kijken naar wat we echt met en in ons leven doen. Wat doen we nu? Wat zoeken we?

We leven in een grote, lawaaiige wereld vol afleiding. En als we diep in ons hart kijken willen de meesten van ons in de eerste plaats iets heel eenvoudigs: vrede, rust, gemak en stilte. We willen ons voortdurende doen-doen-doen stoppen. We willen weg van alle strijd, conflicten, verlangens, angst en haat. We voelen ons aangetrokken tot mensen die vrede in zich dragen, en we willen in een rustige en stille omgeving zijn. Eenvoud zonder stress. Ons op ons gemak voelen. De diepe betekenis van dit verlangen is dat het leidt tot grotere vervulling dan ons streven naar plezier, geluk en vrijheid, want als je niet jezelf kunt zijn, kan geen van die verlangens ons werkelijk vervullen.

De meesten van ons proberen rust te vinden door van omgeving te veranderen. We zoeken deze rust en het op ons gemak voelen buiten onszelf. Maar veel van de voortdurende drukte zit in ons eigen hoofd. Zelfs als we ver weg gaan van snelwegen, supermarkten, van TV's en mobieltjes om rustig te kunnen zitten en te mediteren –

zelfs in de stilte van onze eigen kamer – horen we nog steeds het lawaai in onszelf. Waarom zit er zoveel lawaai en drukte in ons hoofd? Het antwoord brengt natuurlijk meer lawaai voor ons mee – meer drukte in ons hoofd. Als we dit willen uitleggen, analyseren, ermee willen werken of proberen te bepraten, verhoogt dit alleen maar de drukte in ons zelf. Maar dat heb je waarschijnlijk zelf ook al gemerkt.

Ons hoofd heeft dus de neiging lawaaiig en druk te zijn, net als de wereld waarin we leven. We horen zoveel lawaai dat we na een poosje niet meer weten wat we hier doen. Er is niet genoeg rust en ruimte om onszelf op een eenvoudige, directe manier te voelen; we hebben niet genoeg ruimte om gewoon ons zelf te zijn. Al het gedoe in onze mind vecht om onze aandacht te krijgen. En als we de gelegenheid creëren om onszelf te voelen, ontdekken we slechts drukte van binnen en daarmee lijkt de kans op rust en vrede een utopie. Zo is onze wereld, zo is ons leven, en zo is het ook in ons hoofd. We zetten er meestal geen vraagteken bij: we denken dat het zo hoort. Het is een drukke wereld, dus leren we ermee te leven.

Geen wonder dat voor sommige mensen die zich er op voorbereiden om deze wereld te verlaten, het alleen nodig is om stil te worden. Als de dood langzaam komt is op het moment dat ze bijna sterven, het pas echt stil van binnen geworden in hen. Misschien heb je dit wel eens waargenomen bij een stervende waar je bij aanwezig was. Vaak is een radicale omslag nodig om stil te worden, en doodgaan is wel een heel duidelijke verandering. In dit boek kun je leren hoe de dood ons stil kan laten worden terwijl we leven – hoe we stil kunnen worden te midden van al het lawaai voordat we het einde van ons leven hebben bereikt.

Er gaat zoveel om in de wereld en in onze hoofden dat het me herinnert aan een bezoek aan een bioscoop. Je gaat er heen om te ontspannen en van een film te genieten, maar vaak voel je je aangevallen door hard lawaai. Je kunt zelfs niets voelen van wat je ziet vanwege al het gekletter en de explosies, al het geschreeuw en gegil, alle luidruchtige acties en de enorme spanning. Het is alsof je een oorlogsgebied betreedt. Alles staat op maximum lawaai en effect.

Het leven in onze mind is net zo. Heb je gemerkt hoe druk je mind is terwijl je deze woorden leest? De mind is altijd druk met reacties, oordelen, vragen, associaties, en hoe onze houding te bepalen. We zijn net tieners geworden voor wie dit lawaai heel gewoon is. We denken dat het lawaai de realiteit is en we herkennen niet meer wat echt is. We voelen ons niet meer op die intieme, eenvoudige, ontspannen manier waar we zo van houden; die wel bestaat, maar die we vergeten hebben. Het gevoel dat we zouden willen hebben als we naar de film gaan om te ontspannen en iets te zien wat ons werkelijk interesseert.

In tegenstelling tot onze moderne bioscoopcomplexen met Hollywood kaskrakers zouden velen van ons prefereren om naar een ouderwets theater te gaan waar het geluid wat minder extreem is en waar het verhaal zich langzaam ontvouwt zodat we kunnen volgen wat het doet met ons gevoel. En we zouden het heerlijk vinden met onszelf hetzelfde te doen in onze eigen ervaring, zo met ons zelf te zijn dat we kunnen zien waar we zitten, op te merken wat er gebeurt en dan te voelen wat het met ons doet. Dit zou ons meer echt doen voelen.

Als we die simpele rust niet ervaren, missen we een gewaarzijn van onszelf in onze ervaring in haar *immediacy*, in haar ware grootte. In plaats daarvan horen we echo's, nagalmen en gedachten. Al onze idealen, onze ideeën, onze plannen en projecten, onze zorgen en angsten worden een lawaai dat onze onmiddellijke ervaring en het subtiele gevoel van wie we werkelijk zijn, overstemt. Het kostbare moment van zijn waar we zijn, hier, in dit ogenblik, is vergeten, verloren in uitvluchten, verloren in het lawaai.

Het spirituele pad gaat niet over het hebben van ervaringen, interessante inzichten of ongewone percepties, hoewel die vaak kunnen verschijnen als onderdeel van de reis. Ik zeg niet dat ze hun plek of waarde niet hebben, maar ze zijn niet het doel van de innerlijke reis. Innerlijk werk is in wezen een zaak van in jezelf landen en tot rust komen. Rusten in de eenvoud van ons zelf zijn en het voelen van onze echtheid – het zijn in de echtheid in plaats van in de echo's van de echtheid.

### Wat is echtheid

De werkelijkheid weerspiegelt zich gewoonlijk niet in onze mind. De werkelijkheid is zoveel schoner en eenvoudiger, en in vergelijking met de lawaaiige wereld van onze gewone innerlijke ervaring, zoveel meer op orde en rustiger. Het onszelf voelen, het onszelf zijn is een volmaakte intimiteit. En als we op deze manier stil en geland zijn, voelen we ons gewoon echt. We herkennen de echtheid van ons Zijn, de echtheid van ons gewaarzijn.

Echt zijn vindt plaats wanneer het lawaai tot zwijgen is gebracht en de obsessies zijn opgelost en we ons zelf ervaren zoals we werkelijk zijn. Niet onze eigen reflectie, niet het beeld, niet de echo, niet de herinnering, niet de gedachte, niet de reactie, maar het Zijn zelf. Gewoonlijk veronderstellen we dat de werkelijkheid vol geluid en lawaai zit, en geloven we wat we horen. We spitsen onze aandacht op wat het lawaai ons zegt en anders zijn we druk met te antwoorden, ons te verdedigen, te rechtvaardigen, reageren, uitleggen, oordelen, denken, voorbereiden, herinneren. Maar deze activiteiten zijn alleen maar de schaduwen van de echtheid.