

DAVID RICHÖ

Nooit alleen

HERKEN DE HELPERS
AAN JE ZIJDE



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *By Your Side* uitgegeven door Shambhala Publications, Inc., Boulder, Colorado, VS

Vertaling Jörgen van Drunen
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Stampwerk
NUR 728

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020222739

ISBN e-book 9789020222746

© 2024 David Richo Trust

© 2025 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

INHOUD

<i>Inleiding</i>	7
1 Onze helpende krachten	21
2 De kracht in ons	43
3 Overal bondgenoten	59
4 Wanneer intieme partners intieme bondgenoten zijn	87
5 Spirituele, religieuze en mythische bondgenoten	119
6 De trickster-figuur die kwelt en helpt	133
7 Zij die zijn heengegaan	147
8 Onze toevlucht nemen tot Boeddha en Boeddha als bondgenoot	161
9 Als we bondgenoten worden	185
<i>Nawoord: De kracht van ja</i>	207
<i>Over de auteur</i>	209

Aan mijn kleinzoon Nicholas, twee jaar oud:

*Ik ben altijd bij je en ik hoop dat je altijd een
behulpzame rol zult spelen in deze wereld
die altijd in beweging is.*

INLEIDING

We zitten allemaal in hetzelfde schuitje.

– Matthew Gerrard en Robbie Nevil,
High School Musical

We hebben allemaal weleens uitspraken gehoord in de trant van:

Zij is er voor mij.
Hij helpt me uit de brand.
Zij staan aan mijn kant.
Hij zit in mijn team.
Zij steunt me.
Hij staat achter me.
Ze steken me een hart onder de riem.
Ze halen het beste in me naar boven.
Zij geeft me ruggensteun.
Hij komt voor me op (of staat me terzijde).
Zij gelooft in mij.
Ze staan naast me, aan mijn zijde.
Hij heeft het beste met me voor.
Zij laat me zien wie ik ben.
Zij zorgt voor me en springt bij als dat nodig is.
Hij helpt me mezelf te zijn.

Zij is iemand bij wie ik altijd terechtkan.
Ik kan altijd op ze rekenen.
Hij zegt en bedoelt: 'Ik ben er voor je.'
Zij steunt me door dik en dun.
We zijn onafscheidelijk.

Dit zijn verwijzingen naar een essentieel en onmisbaar personage op de reis die we als mens maken: de bondgenoot, de betrouwbare metgezel, de helpende hand. En natuurlijk zijn het ook allemaal aanduidingen voor liefde, voor wat we zo hard nodig hebben, het onderwerp waar dit hele boek in wezen over gaat. De uitdaging waar we als mens mee worden geconfronteerd is dan ook een groepsproject. We zijn geboren met het volledige spectrum van menselijke capaciteiten, maar we kunnen ze alleen maar met behulp van anderen in praktijk brengen. We hebben een lichaam dat kan lopen, maar iemand moet ons laten zien hoe dat moet. We hebben een aangeboren taalvermogen, maar we kunnen dit alleen maar gebruiken door anderen te horen spreken. We zijn geboren met unieke talenten, die allemaal nog tot bloei moeten komen. Dat kan alleen maar met behulp van de geduldige en bemoedigende hulp van anderen. Met andere woorden, we kunnen geen mens zijn als anderen ons niet op weg helpen. Anderen helpen ons en wij helpen hen. We hebben elkaar nodig om volledig mens te kunnen worden.

In verhalen uit de hele wereld die door de eeuwen heen zijn verteld verwijst de term 'helpende kracht' meestal naar een specifiek personage. In elk verhaal over een heldenreis heeft de held of heldin een standvastige kameraad nodig op wie hij of zij kan vertrouwen. Dit is een metafoor voor het feit dat wij voor onze persoonlijke ontplooiing de hulp van anderen nodig hebben. De helpende kracht is iemand (of meer dan een persoon) die ons te hulp schiet, die ons een helpende hand reikt of een hart onder de riem steekt als dat nodig is, op wiens schouders we kunnen leunen en die iets voor ons doet als we het zelf niet kunnen.

Een helpende kracht begeleidt, wijst de weg, bewaakt, informeert, stuurt aan en werkt met ons samen op onze levensreis. Deze bondgenoot-energie wordt in verhalen en films vaak verpersoonlijkt als een beste vriend, een rechterhand, een wijze oude man of vrouw die dient als raadgever, wegbereider, partner of spirituele gids. Zelfs de zogenaamde ‘Lone Ranger’ heeft Tonto, de beroemde stereotype ‘trouwe Indiaanse metgezel’, die hem helpt. Er komt altijd een moment waarop de sterke persoon, de helpende kracht voor anderen, zelf iemand anders nodig heeft, hoe sterk hij of zij ook is. Het feit dat er nog nooit iemand is geweest die zijn of haar volledige pad zonder hulp van anderen heeft afgelegd, laat zien dat de mens een sociaal dier is. Dat wil zeggen dat we van elkaar afhankelijk zijn. Een saamhorigheidsgevoel is een primair aspect van ons bewustzijn en noodzakelijk om te overleven. We voelen ons welkom als we geboren worden in een gezin, op school, als we onder leeftijdsgenoten zijn, in een religieuze gemeenschap, op het werk of in onze loyaliteit aan een club. We kunnen dit ook op een prachtige manier voelen in de natuur als we een plekje onder een boom vinden. Omdat in de natuur alles met alles verbonden is, is alles daar een helpende kracht. Hulp vloeit voort uit verbinding.

Iedereen kent die westerns wel waarin een generaal een andere generaal om versterking vraagt. We kennen ook de uitdrukking: ‘Daar komt de cavalerie’; dat wil zeggen dat er hulp onderweg is. Dit zijn voorbeelden van helpende krachten die te hulp schieten om aan de behoeften van anderen te voldoen, om hun te helpen bij het voltooien van een taak. Iedereen heeft deze hulp weleens nodig. ‘Er is hulp onderweg’ betekent niet alleen dat er hulp komt als reactie op een dringende behoefte, maar ook dat we hulp nodig hebben op ons levenspad.

Het woord ‘helper’ kan de indruk wekken dat een ander iets heeft wat wij niet hebben. Dat kan inderdaad zo zijn, maar het is niet van toepassing op het archetype van de helpende kracht. Omdat de belangrijkste helpende kracht in onszelf zit, activeren anderen wat we zelf

al hebben. *Helpende krachten weerspiegelen innerlijke hulpbronnen*. Het onderwerp van dit boek is dus niet dualistisch – een ontkenning van onze heilheid – maar juist eenheidsgericht, een bevestiging van onze heilheid. In een authentiek bondgenootschap kijk je naar wat je met elkaar gemeen hebt en is het niet zo dat degene die hulp geeft aan een ander, boven hem of haar staat. Het onderwerp van dit boek is begeleiding, het altijd sprankelende, altijd gekoesterde geschenk dat de ene mens aan de andere kan geven.

In plaats van afgescheiden zijn

Het noodzakelijke ingrediënt van begeleiding laat ons zien waarom *verlaten worden* onze grootste angst is. Verlaten worden door iedereen die er voorheen voor ons was – alleen, zonder iemand bij wie we kunnen aankloppen, buitengesloten – beangstigt ons en we zien het als een lot dat erger is dan de dood. Eigenlijk *is* het de dood, omdat het leven voor mensen alleen maar succesvol kan verlopen als we samen leven. Sommige mensen werden als kind in de steek gelaten, andere mensen als volwassene, sommige als kind *en* als volwassene. Daarbij ging het niet alleen om het verlies van iemands aanwezigheid. Het was een angstaanjagend trauma dat een verwonding toebracht waarvan de heling je hele leven duurt. In dit boek kijken we naar het concept van helpende krachten, niet als toevoegingen maar als essentiële aspecten van ons leven die ervoor zorgen dat we ons veilig en geborgen voelen. Dat hebben we nu nodig, en we hebben het altijd nodig gehad om te overleven. Nu begrijpen we waarom het zo beangstigend is om door anderen in de steek gelaten te worden of buitengesloten te worden. We moeten ergens bij horen, we moeten worden geaccepteerd en als volwaardig worden beschouwd, en we hebben de eigenwaarde nodig die daaruit voortvloeit.

De wanhoop en eenzaamheid die zoveel mensen tegenwoordig ervaren kan worden geheeld als we ons openstellen voor de zichtbare en onzichtbare helpende krachten die een einde maken aan het sociale

isolement van de mens. In onze huidige wereld vallen gemeenschappen steeds vaker uit elkaar. Alleen solidariteit en saamhorigheid kunnen een verschil maken als we willen overleven. Sartre's beroemde uitspraak: 'De hel, dat zijn de anderen' kan dan op een prachtige manier veranderen in: 'Je ervaart de hel als er geen andere mensen zijn'.

Tijdens ons hele leven hebben we allemaal steun van anderen nodig, hoe krachtig, zelfvoorzienend of wijs we ook zijn. Maar al te vaak ploeteren we maar door in de veronderstelling dat we het wel alleen afkunnen. Daarbij vergeten we – of zien we niet – dat een groot aantal bondgenoten, die veel voor ons kunnen betekenen, achter ons staan en wachten op hun kans om er voor ons te kunnen zijn. Dit gebrek aan opmerkzaamheid zorgt ervoor dat iemand met een opgeblazen ego – die denkt dat hij niemand nodig heeft – veel mist en uiteindelijk geestelijk verarmd raakt. Ironisch genoeg is alles zelf willen doen een vorm van zelfbeperking. Keer op keer komen we tot de ontdekking hoe broos en zwak de krachten van zo'n hoogdravend maar wankel ego zijn. Sterker nog, een van de meest trieste beproevingen die de mens zichzelf kan aandoen, is dat we doen alsof veiligheid en zekerheid alleen mogelijk zijn als we vasthouden aan individualisme. We vertrouwen dan eerder op verdeeldheid dan op saamhorigheid, eerder op illusie dan op de realiteit. Zoals we in dit boek zullen zien, is het een handicap als we ons hele leven lang geen hulp kunnen of willen vragen, vooral op latere leeftijd.

Het leven zit vol met obstakels, en daarom werkt synergie het beste, oftewel bij elke stap die we zetten onze krachten bundelen met die van onze bondgenoten. Daarom begrijp je waarom het zo'n pijn doet om afgewezen te worden door anderen, vooral door familieleden, om je een buitenstaander te voelen, om gemeden te worden. Als je niet bij de juiste klik op de middelbare school hoort of bij de groep op je werk die samen een biertje gaat drinken, kan dat je eigenwaarde aantasten. Sterker nog, omdat we als zoogdieren alleen maar goed kunnen gedijen in een groep of familie, staat verbanning in wezen gelijk aan de dood. Een einzelgänger kan alleen maar overleven in een groep waar-

van hij deel uitmaakt. Verlatingsangst is de grootste angst van alle zoogdieren, en gezelschap biedt de grootste troost.

De vreugde van verbondenheid maakt ons attent op ons verlangen naar iets wat groter is dan onze eigen identiteit. Het vasthouden aan een afgescheiden, opzichzelfstaand ik-besef veroorzaakt leed; we hebben dan als het ware ons hart doormidden gesneden. In onze allesomvattende verbondenheid met anderen zien we dat we veel meer zijn dan die ene naam, dat ene lichaam of zelfs dat ene land.

De erkenning van het belang van helpende krachten ligt wellicht zelfs ten grondslag aan onze toenemende belangstelling voor de gehechtheidstheorie uit de psychologie. Als we vanuit spiritueel bewustzijn naar deze theorie kijken, kan dat een bredere betekenis krijgen. Een veilige hechting hoeft niet beperkt te blijven tot de band die we in onze eerste levensjaren met onze verzorgers en andere gezinsleden opbouwen; als we ons spiritueel ontwikkelen, kan deze band zich uitbreiden tot alle wezens. Dan wordt het gemakkelijker om ons te ontwikkelen tot autonome mensen die zich met elkaar verbinden. Ons doel is onafhankelijkheid binnen onderlinge afhankelijkheid. Daar heeft het in het levensweb altijd al om gedraaid.

Wat is een bondgenoot?

Tegenwoordig verwijst het woord ‘bondgenoot’ naar een persoon die geen lid is van een gemarginaliseerde of achtergestelde groep, maar die die groep wel steunt. In dit boek gebruiken we echter de oorspronkelijke definitie van dit woord: een betrouwbare helper – een metgezel die ons steunt, sterkt en bijstaat.

Hieronder staan enkele voorbeelden van hoe een helpende kracht eruit zou kunnen zien:

- Iemand die om ons geeft en bij wie we altijd terechtkunnen.
- Een wijze gids.
- Iemand die onze groei en evolutie ondersteunt.

- Een metgezel die ons nooit in de steek laat.
- Een beschermer of ondersteuner.
- Een aanmoediger die ons wijst op onze innerlijke krachten en talenten en deze stimuleert.
- Iemand die ons het gevoel geeft dat we erbij horen, ongeacht wat er gebeurt.
- Iemand die ons echt begrijpt, dat wil zeggen, die is afgestemd op onze gevoelens, behoeften en verlangens.
- Iemand die op het juiste moment precies het juiste zegt, wat een positief effect op ons heeft.
- Iemand die ons durft te confronteren met onze fouten, tekortkomingen en verslavingen, maar altijd met het oog op wat het beste voor ons is.
- Iemand die ons helpt weer tot onszelf te komen als we instorten of diep in de put zitten.
- Iemand die bijspringt tot we het weer zelf kunnen.
- Iemand met wie we een band hebben die tijd en afstand overstijgt en die niet verbroken kan worden door veranderingen in omstandigheden, afstand of zelfs de dood.

Elke persoon, elke ervaring of elk ding dat een of meer van deze positieve dingen kan bieden, is een persoonlijke helpende kracht, een bondgenoot. Al onze bondgenoten samen vormen wat we een ondersteunend systeem noemen. Omdat helpende krachten nodig zijn om een rijk en vervuld leven te kunnen leiden, is het ook nodig dat we onze vrienden en medestanders koesteren en uitbreiden. We overleven en gedijen alleen in gezelschap van anderen.

We zijn zelf ook heel belangrijk voor de groep van ondersteunende krachten die onze vrienden omringen. Als wij er voor anderen zijn, dragen we bij aan hun geluk en laten we zien dat we van ze houden. Een andere manier waarop je dit kunt zeggen is: helpende krachten zijn liefdesverbindingen van anderen naar ons en van ons naar anderen. Vriendschap is een belangrijke en hartverwarmende manier om

die liefde te laten zien. Uiteindelijk is verbondenheid de lijm die de menselijke familie bij elkaar houdt. Carl Sagan schreef in *Contact*: 'In al ons zoeken hebben we ontdekt dat onze verbondenheid met anderen het enige is wat alle leegte draaglijk maakt.'

We worden ook omringd door maatschappelijke of groepspecifieke ondersteunende krachten. Wetgevers en rechters zijn bijvoorbeeld bondgenoten van onze samenleving als ze zich inzetten voor de democratie, het milieu en mensenrechten. Ze fungeren als helpende krachten wanneer ze zich verzetten tegen vooroordelen en uitsluiting en zich inzetten voor vrijheid, gelijkheid en overleving. Geïnspireerd door hun moed kunnen ook wij ons geroepen voelen om helpende krachten te zijn in deze wereld. Dat gaat verder dan hen eenvoudigweg nabootsen. Zij laten ons zien wat ons doel is binnen de menselijke familie, dat we elkaars bondgenoten moeten zijn, zowel op persoonlijk als op maatschappelijk niveau. Daar is alleen maar moed voor nodig, een onvervalst kenmerk van alle helpende krachten.

We redden het niet in ons eentje

Het Engelse woord voor 'bondgenoot', *ally*, betekent 'verbinding', zoals we zien in het Latijnse woord *alligare*, dat 'verbinden met' betekent. Het Engelse woord *companion* (metgezel) betekent letterlijk 'iemand die brood (Latijn: *panis*) met ons deelt'. Onze kring van bondgenoten is altijd bij ons aanwezig tijdens het banket van het leven. We vieren het feest van onze volledige menselijkheid en onze overwinning op de duisternis van afgescheidenheid. Per slot van rekening is 'intimiteit' de diepste betekenis van 'verbinding'.

Dit is allemaal niet nieuw voor ons. We hebben altijd al geweten dat we onze weg niet zonder hulp van anderen kunnen vinden. We weten dat we worden gesteund door een lange reeks mensen die ons hebben geholpen op de kronkelige wegen van het leven. Als we terugkijken op de keuzes en gebeurtenissen in ons leven, beseffen we dat anderen er bijna altijd een aandeel in hebben gehad. Een woord, een

aanmoediging, een uitdaging, een aanbeveling, een voorbeeld bewoog ons ertoe om iets te proberen waar we ons in ons eentje wellicht nooit aan hadden gewaagd. *We hadden een duwtje nodig* van een ondersteunende kracht om erachter te komen wat we echt wilden, waar we echt goed in waren, wie we echt zijn. We weten pas wat we echt willen als we alles doen wat nodig is om het te krijgen, inclusief om hulp vragen!

We kunnen alleen maar in zoveel overvloed overleven omdat we als het ware in een gilde van ambachtslieden leven die zich hebben bekwaamd in menselijkheid. Vanaf het prille begin van ons leven zijn we overgeleverd aan bekwame mensen en zijn we voor onze overleving en groei van hen afhankelijk. We zijn te midden van zulke bondgenoten op de wereld gekomen. Onze ouders hebben ons het leven geschonken, iemand heeft ons ter wereld gebracht, onze familie en omgeving hebben ons op allerlei manieren geholpen om volwassen te worden. Doordat we met zoveel mensen verbonden zijn, of we ons daar nu wel of niet bewust van zijn, kunnen we zelfs zeggen dat eenzaamheid niet bestaat. Er bestaan ook geen scheidslijnen tussen ons, alleen verbindingen die we voelen of juist niet opmerken.

Als we ons eenmaal bewust zijn van zoveel behulpzame mensen in ons leven, kunnen we ons afvragen: waarom willen mensen elkaar helpen? Het antwoord op deze vraag benadrukt de mooiste eigenschap van onze menselijkheid: liefde. Van anderen houden betekent ook dat je om hen geeft, dat je hun bondgenoot bent, dat je ze helpt het beste uit zichzelf te halen, dat je naast ze staat als ze geconfronteerd worden met wat er op hun pad komt. We kunnen ook het gevoel hebben dat het onze roeping is om helper te zijn, om onszelf te geven en dienstbaar te zijn; ook dat is een reden waarom we een helpende kracht worden. Al met al zien we dat het onderwerp van dit boek ontstaat uit liefde, zich uit in liefde en leidt tot de bloei van liefde. Wat is er nu een mooier thema om te onderzoeken?

Het woord ‘mammalia’ (zoogdieren) komt van het Latijnse woord voor ‘borst’, onze overlevingsbron als we nog zuigeling zijn. Vanaf de

eerste momenten van ons leven hadden we ook behoefte aan spiegeling, dat wil zeggen dat onze ouders of verzorgers zagen welke behoeften en gevoelens we hadden en dat aan ons kenbaar maakten. Een liefhebbende ouder herkent de behoefte van een kind om gevoed of vastgehouden te worden en vervult die behoefte op een warme en gewillige manier. Deze ervaring, die meermaals wordt herhaald, is de oorsprong van vertrouwen. Ze zorgt ook voor positieve bekrachtiging als we onze behoeften benoemen en vragen om vervulling ervan, zowel in het begin van ons leven als daarna. Omdat we altijd behoeften zullen hebben, zullen we altijd de behoefte hebben dat onze gevoelens door anderen worden gevalideerd. In relaties zullen we ook bondgenoten zoeken die laten we zien dat ze zich bewust zijn van onze diepste behoeften, waarden en wensen. We zullen altijd op zoek zijn naar bevestiging van wie we zijn, zoals we zijn. Die behoefte begon in onze kindertijd en is nog steeds aanwezig in onze volwassen relaties.

Deze prachtige uitspraak van de Joodse existentialist Martin Buber in zijn essay *Distance and Relation* uit 1951 is een perfecte beschrijving van onze onuitroeibare behoefte aan bevestiging: 'Een mens verlangt ernaar door een ander bevestigd te worden in zijn diepste wezen. [...] Hij wacht heimelijk en bedeesd op een ja dat hem de ruimte geeft te zijn wie hij is en dat alleen door de ene mens aan de andere kan worden gegeven. Het hemelse brood van jezelf kunnen en mogen zijn wordt van mens tot mens doorgegeven.' Met elk jaar dat voorbijgaat, ontdek ik meer diepte in deze woorden, vooral nu er zoveel van mijn dierbare familieleden en vrienden uit deze veranderlijke wereld verdwijnen. En ja, de herinneringen aan hen blijven je bij, helpen je en troosten je.

Hoe zit het eigenlijk met de hulp van dierbaren die zijn overleden? Sommige mensen geloven dat we uit het niets komen en naar het niets terugkeren. Andere mensen geloven dat we uit alles voortkomen en naar alles terugkeren. Als we in een leven na de dood geloven, kunnen we soms ook het gevoel hebben dat we hulp krijgen van degenen die van ons hebben gehouden toen ze nog leefden. Dan is hun dood niet

simpelweg hun heropneming in de aarde, maar een overgang naar een nieuwe manier waarop ze een bondgenoot van de mensheid kunnen zijn. Lichamen sterven, maar banden niet. We kunnen ons nog steeds vergezeld voelen door onze overleden metgezellen, vooral op moeilijke momenten in ons leven. De aanhoudende zorg die we van overledenen kunnen ervaren, vertegenwoordigt het vertrouwen dat mededogen ook na de dood voortduurt. Elizabeth Barrett Browning drukt deze blijvende band uit in Sonnet 43, gericht aan haar man: 'Hoe houd ik van jou? Ik zal na de dood alleen maar meer van je houden.'

Zowel volgens het boeddhisme als volgens verschillende religies vormen mensen die hier op aarde zijn en mensen die gestorven zijn één gemeenschap. Het boeddhisme kent de bodhisattva's, verlichte wezens die ons blijven helpen. Uit de christelijke theologie kennen we de 'gemeenschap der heiligen'. Beide concepten komen later in dit boek aan bod.

Uitgedaagd door kwelling

Een helpende kracht is een ondersteuner. Het tegenovergestelde van iemand die ons steunt, is iemand die ons neerhaalt, ons dwarsboomt bij wat we willen bereiken, onze vooruitgang belemmert, onze groei saboteert. We hebben allemaal weleens zulke mensen ontmoet. Zij zijn geen helpende krachten, maar *kwellende* krachten. In elk verhaal over een heldenreis ontmoet de held of heldin zowel helpende als kwellende personages. Iago is bijvoorbeeld een kwellend personage in *Othello* van Shakespeare. Hij vergiftigt Othello's gedachten over zijn liefhebbende vrouw en dit eindigt in bloedvergieten, precies wat Iago voor ogen had. In de film *The Wizard of Oz* zijn Dorothy's drie vrienden en Glinda de goede heks helpende krachten, terwijl de boze heks en haar leger kwellende krachten zijn. Uiteindelijk wordt Dorothy door zowel de helpende als de kwellende krachten geholpen bij het vinden van haar eigen kracht. De in Ierland geboren politicus Edmund Burke verwoordde deze paradox in zijn *Reflections on the Revo-*

lution in France (1790): ‘Hij die met ons worstelt, versterkt onze zenuwen en scherpt onze vaardigheid aan. Onze tegenstander is onze helper.’ Een vergelijkbaar boeddhistisch idee uit de *Bodhicaryavatara* (*De Weg van de Bodhisattva*) laat ons een spirituele mogelijkheid zien, het pad naar deugd: ‘Ik verheug me over mijn vijand omdat hij een metgezel is op mijn pad naar verlichting. Hij is de oorzaak van geduld.’

Bodhisattva's en heiligen troosten ons soms met een vriendelijk klopje op de schouder, maar op andere momenten dagen ze ons uit met een zen-klap die dwars door de illusies van ons ego heen gaat. Deze klap is echter geen kwellende kracht, maar een helpende. Al onze ware bondgenoten zijn er voor het inwijdingsproces naar volledige volwassenheid dat we allemaal nodig hebben, dus hun invloed op ons kan inderdaad pijnlijk zijn, zoals alle inwijdingen dat zijn. Soms geven bondgenoten ons ego bijvoorbeeld zijn verdiende loon, zodat ons ware, andere, liefhebbende Zelf tevoorschijn kan komen. Wat bedoeld is om te helpen, kan ons ook pijn doen. Wijsheid is weten wat het verschil tussen beide is. Heldendom is beide verwelkomen: het ene waarderen en onze ontmoeting met het andere gebruiken om te groeien.

Meer dan zichtbaar

De helpende krachten in ons leven zijn niet beperkt tot mensen die ons helpen. We hebben zichtbare en onzichtbare, tastbare en ontastbare, geziene en ongeziene, bekende en onbekende bondgenoten. Deze combinatie komt ook voor in verhalen. Zelfs als er niemand in leven den lijve verschijnt, kan de held of heldin een beroep doen op een transcendente god, Boeddha of het universum; een of andere kracht buiten de materiële wereld. Spirituele helpende krachten in verhalen en in het leven zijn metaforen voor een verbondenheid die verder gaat dan wat we met onze ogen kunnen zien.

Het archetype van de helpende kracht, de zichtbare of onzichtbare bondgenoot die precies op het juiste moment verschijnt, geeft ons de

zekerheid dat we niet alleen zijn. De Amerikaanse dichteres Emily Dickinson zei ooit: 'Alleen kan ik niet zijn, want velen bezoeken mij.' De Argentijnse schrijver Jorge Luis Borges merkte het volgende op over de taak die kunst heet: 'Je denkt dat je alleen bent, en naarmate de jaren verstrijken, als de sterren gunstig staan, ontdek je wellicht dat je in het middelpunt staat van een gigantische kring van onzichtbare vrienden die je nooit zult leren kennen, maar die wel van je houden. En dat is een immense beloning.' In hun werk herinneren deze twee wijze adviseurs ons eraan dat we geen wezens zijn, maar medewezens. We zijn niet zoals Gibraltar, maar we zijn als herten en dahlia's: we redden het niet in ons eentje. Elk wezen, vooral de mens, kan alleen bestaan en voortbestaan binnen een netwerk van vertrouwde verbondenheid met anderen. Dit boek gaat over hoe dat er precies uitziet, hoe het effectiever kan, hoe het ons leidt naar een zeer lonende spirituele praktijk.

Ik ben de vele auteurs dankbaar naar wie ik in dit boek verwijs. Zoals al mijn boeken is ook dit boek niet bedoeld als wetenschap, maar als destillaat, de vrucht van mijn ervaring, mijn opgedane kennis en mijn overpeinzingen. En ik vind het fantastisch dat ik de kans krijg dit alles met jou te delen; ik waardeer het enorm dat ik de kans krijg om een helpende kracht te zijn.

Tijdens het lezen van dit boek zul je regelmatig (terug)denken aan vroegere en recentere metgezellen. Zij zijn degenen die door dik en dun bij je bleven, die je begeleidden naar nieuwe ruimten in je innerlijke wereld, die je de weg wezen in de wildernis.

Je zult zien dat niet alleen mensen, maar ook dieren, dingen en de hele natuur bij je bleven.

Je zult zien dat wat je dierbaar was je op talloze manieren heeft gesteund, en je nog steeds steunt in de vorm van dierbare herinneringen.

En bovenal zul je ontdekken dat je nu al, en altijd, de bondgenoot bent van veel mensen die je een hart onder de riem hebt gestoken en hebt geholpen; sommigen kun je bij naam noemen, anderen blijven naamloos voor je.

De oefeningen die in dit boek staan zijn zorgvuldig opgebouwd en zorgen er stapsgewijs voor dat je een steeds grotere helpende kracht wordt voor steeds meer mensen die jou nodig hebben; in wezen is dat natuurlijk iedereen.

Aangezien onze metgezellen niet altijd tastbaar zijn, maar soms onzichtbaar, mogen we erop vertrouwen dat vele engelen, heiligen en bodhisattva's nu boven ons zweven, en dat ze in onze hartenboog worden getrokken door ons enthousiasme voor dit onderwerp.

Ik durf zelfs te hopen dat dit boek een ondersteunende kracht voor ons allemaal kan worden:

Iets,
we weten niet wat,
is altijd en overal
liefdevol aan het werk,
we weten niet hoe,
om de wereld meer te maken dan zij nu is,
om ons meer te maken dan wij nu al zijn.
Dat Iets is de helpende kracht:
een Hogere Macht dan het ego,
de stuwende levenskracht van de evolutie,
de onuitputtelijke levendige energie van het universum,
onze eigen verlichte natuur.
Ze zijn allemaal één werkelijkheid,
een heilig hart van liefde, ons hart op zijn best.