



WORD JEZELF

Raad en oefeningen voor het leven

MARK NEPO

Word jezelf

Raad en oefeningen voor het leven

Mark Nepo



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Aan de lezer	7
--------------	---

IN ALLE RICHTINGEN SCHIJNEN 13

De dagelijkse reis	15
Zes oefeningen	18
De noodzakelijke regen	31
De heiligheid van ervaring	40
Dat wat in de weg staat, is de Weg	49
Ons kleine stukje licht	53
Complimenten en schuld	57
Jezelf verliezen	62
De strijd uitputten	66
Ja zeggen	70
Moeilijkheden tegenkomen	76
Gewoon deze mens	85

DE DROOM DIE WE AL BIJNA HEBBEN VERWERKELIJKT 91

De kreten van de wereld horen	93
Altijd beginnen	101
Het patroon begrijpen	106
Het land van de goudweger	112
Het laatste kwart	117
Wat doen we met wat we voelen?	126
Onze cirkel van angst	135
De beproevingen van het leven	143
De zoete pijn van het leven	152
De fluit van de innerlijke tijd	159
De moeilijke menselijke lente	166

HET MERKTEKEN VAN ONZE HANDEN 175

Onszelf onderdompelen	177
Een bocht in de weg	181
Voorbij oude bescherming	183
In een relatie blijven	188
Al is het maar voor even	193
De moeilijkste centimeters ter wereld	200
Glimmende voorwerpen uit de diepte	207
Alles is waar	214
Voorbij het zoeken	220
Uit het moment geboren	228
Beetje bij beetje	237
Zonder onderbreking	245

DE UITWISSELING DIE ONS TOT LEVEN BRENGT 253

Wat zou ik nog meer kunnen willen?	255
De moed om onze talenten niet te verspillen	260
Betrouwbare waarheden	270
Verblindend licht doorstaan	278
De magie van vrede	286
Om beurten aan de rand van de wereld staan	293
De ene echte wereld	297
Dankwoord	305
Toestemming tot citeren	306
Over de schrijver	308
Noten	309

Aan de lezer

Dit boek is een onderzoek naar de vraag hoe onze ziel in de wereld werkt, en hoe we worden gevormd door het eindeloos oefenen om de mens te worden die we werkelijk zijn. Vanaf het moment waarop we onze ogen opendoen zijn we wezens die overal de zin van zoeken – zoeken naar dingen die ertoe doen, hoewel we die dingen al diep in onszelf meedragen. En meer dan de zuur verdiende inzichten die we verkrijgen, meer dan de principes of overtuigingen die we uit onze ervaringen aan elkaar breien, geldt: hoe blijven we in relatie tot het mysterieuze geheel van het leven dat ons tot leven brengt en in leven houdt?

Vanaf *Leef* heb ik geprobeerd een compleet beeld van de menselijke reis te geven; ik vertelde wat ik wist over de waarheid, terwijl ik in mijn hart geloofde dat het leven, ondanks alle moeilijkheden, verheffend is. En ik heb me eraan gewijd om elkaar gezelschap te houden op deze tijdloze reis die we allemaal maken, maar tegelijkertijd moet ik toegeven dat ik geen antwoorden heb. Ik geloof dat we allemaal op zoek zijn naar dit soort gezelschap, en dat we er kracht uit putten.

Ik geloof dat iedereen uit eigen ervaring weet dat het leven verwarrend en pijnlijk is, mooi en onvoorspelbaar, dat we geen carrière kunnen maken van goede dingen die uit slechte voortkomen of van het positieve dat het negatieve verstikt, maar dat het leven net zo goed vol is van verwondering als van obstakels. Ik blijf toegewijd aan de waarheid van die heelheid. Zelfs terwijl ik dit schrijf – nu mijn vrouw Susan en ik verdriet hebben om de dood van onze lieve hond Mira en ik nog steeds probeer de dood van mijn vader afgelopen jaar te begrijpen – merk ik dat ik nog steeds blij oefenen mijn hart open te houden voor het geheel. En de reis om onze bestemming te vervullen eindigt nooit. Hij is grenzeloos, eeuwigdurend. We komen nooit ergens aan – we groeien.

Door de ontwikkeling van mijn boeken heen heb ik geprobeerd ons begrip van de totaliteit van de menselijke ervaring te vergroten en onze aangeboren kennis daarvan te bevestigen.

Met de Engelse ondertitel van *Leef – Having the Life You Want by Being Present to the Life You Have* (Het leven dat je wilt krijgen door

aanwezig te zijn in het leven dat je hebt – vert.) begon ik het prachtige geheim te ontdekken dat we nergens naartoe hoeven. Alles wat we nodig hebben, en waar we van dromen, is hier vlak voor ons, in ons zelfs. Met *The Exquisite Risk* wilde ik het gevoel overbrengen dat risico's niet 'negatief' zijn, maar noodzakelijk, mooi en stimulerend. Met *Unlearning Back to God* onderzocht ik de opvatting dat veerkracht en vrede mogelijk zijn als we de geschenken die ons zijn gegeven opnieuw opeisen en ons er bewust van worden. In al mijn boeken ben ik getuige geweest van de mystieke waarheid dat leven met een open hart en het samenbrengen van ons Zijn en ons doen – om daardoor zorgzaamheid te creëren – geen einde heeft. We ontwaken, nemen risico's, vinden moed, vinden onze weg terug naar een aangeboren gevoel van God, en luisteren eenvoudigweg maar aandachtig. En nu is daar *Word jezelf*, de ontplooiing die nooit ophoudt, de steeds groter wordende reis waarop we onze bestemming vervullen.

Diepzinnige, tijdloze vragen

Wat betekent het dan een ziel op deze wereld te zijn en ons meest waarachtige Zelf te zijn? Dit zijn diepzinnige, tijdloze vragen die we eerder moeten doorleven dan beantwoorden. Hoewel er veel inzichten en verhalen zijn die nuttig kunnen zijn, begint het werk als we onze weg vinden en elkaar ervan weerhouden ons uit het leven terug te trekken.

Degene die we zijn naar buiten brengen en de wereld binnenlaten is een moedige en eindeloze oefening die de gaven waarmee we geboren worden verheldert en verenigt. Er is geen punt van aankomst of bestemming, alleen de kans om meer te leven terwijl we dichter bij het Mysterie komen.

Wat we wel kunnen doen, is specifiek leren hoe we een tuinman van de ziel moeten zijn, zodat die ziel en wijzelf blijven groeien. In dit boek bekijken we de moeilijke aspecten van het mens-zijn en de aspecten die de moeite waard zijn, die vaak onderling gerelateerd zijn – inclusief hoe we ons vertrouwen in het leven kunnen herstellen als we door het lijden de weg kwijtraken. We bekijken hoe we beginnen aan het werk van het 'ja' zeggen tegen het leven, zodat het ons kan stimuleren, en hoe we van onze gerichtheid op het innerlijk een bron kunnen maken en niet een plek om naartoe te vluchten.

Tot de steeds weer veranderende oefening in het mens-zijn hoort ook het leren hoe we ons hart sterker kunnen maken door het in de wereld te gebruiken en hoe we wie we zijn verfijnen door te zorgen, bouwen, vast

te houden en te herstellen. Daarvoor moeten we leren hoe we onze oude bescherming neer moeten leggen en ermee ophouden ons te bemoeien met de levenskracht die ons als een bloem wil openen. Op deze heel persoonlijke reis hebben we de kans om ons geloof te vinden – tussen degene die we zijn en hetgene wat we doen.

Daarom zullen we het hebben over de manier waarop we moed kunnen vinden om onze gaven niet te verspillen, welke naam we de betrouwbare waarheden geven waarnaar we terug kunnen keren en hoe we de magie van de vrede kunnen binnengaan en eren. We zullen leren dat we nauwkeurig moeten zijn met onze gevoelens om er niet in te verdrinken, en hoe we de moeilijkheden van het leven tegemoet kunnen treden zodat we de gemeenschappelijke kreet van het leven voelen die ons onze onderlinge verwantschap laat voelen.

Om een ziel in de wereld te zijn, moeten we blijven deelnemen aan de wijsheid van een open hart, zodat we door het leven van de uitdrukking ons lot in eigen handen kunnen gaan nemen. Dit alles helpt ons onze eigen wijsheid te ontdekken en onze eigen gaven te gebruiken. Dit alles helpt ons om die ene persoon te worden die we altijd al hadden moeten zijn.

Tot leven komen

Elke dag blijft het hart kloppen en blijven de longen ademen. Op dezelfde manier kunnen we ons door de eindeloze oefening om onze ziel de wereld in te brengen, ontvouwen. Het is een grenzeloze reis van levend worden, die het verwarde, heerlijke, ondoorgrondelijke drama van het mens-zijn met zich meebrengt.

Of we het nu leuk vinden of niet, het leven blijft ons steeds in beslag nemen; het vraagt van ons te volgen wat werkelijkheid is tot het licht van de ziel uit ons wordt gehaald, en dat we met ons meenemen wat werkelijk is, tot de diepte van de wereld ons aardt. Met *werkelijkheid* bedoel ik elk moment dat persoonlijk en openhartig tegemoet wordt getreden, zonder excuus of illusie. Als we datgene wat ons aangrijpt kunnen volgen, breken we alles wat mogelijk is open, en dan stroomt het licht van de ziel overvloedig uit ons. Als we ertoe worden bewogen zorgzaam te zijn en lief te hebben, verspreidt onze essentie zich door de wereld en versterken we onze wortels.

Vaak is het onze liefde voor het leven die ons de moed geeft de werkelijkheid te volgen, en onze liefde voor anderen die ons de moed geeft de

werkelijkheid te dragen. Natuurlijk is er geen manier om te ontsnappen aan de behoefte beide te doen: om het licht van de ziel naar buiten te laten en de diepte van de wereld binnen te laten. De uitdaging is om beide toe te passen.

Hoewel we voortdurend strijd voeren met prestatiedrang en mislukking, onze behoefte aan roem en angst voor anonimiteit, maakt de oprechte toewijding aan het helemaal zijn wie we zijn – niet meer en niet minder – ons bewust van de volledige schoonheid en waarheid van het levend-zijn. In deze hoofdstukken onderzoeken we de manier waarop we het licht van de ziel en de diepzinnigheid van de wereld ervaren. Dit is een reis van vragen en verhalen die hun licht werpen op de manier waarop we aanwezig kunnen zijn in het specifieke leven dat ons is gegeven. Als het erop aankomt is ieder van ons een uiterst kostbaar, onvervangbaar zaadje in de grond van het bestaan, een klein wonder dat erop wacht om in het grote wonder te kunnen gaan opbloeien.

De plaats van de ziel op aarde

Ik geloof met heel mijn hart¹ dat spiritualiteit betekent dat je luistert en leeft naar de plek van de ziel op aarde. Een leven van de geest, welk pad je ook kiest, begint met acceptatie dat je een deel bent van iets dat groter is dan jij. De behoefte om te weten te komen wie we werkelijk zijn en de waarheid over ons bestaan en onze verbinding met een levend universum te leren kennen is voor mij de fundamentele, leven schenkende vraag waaraan het hart zich wijdt als het eenmaal door liefde of lijden is geopend. Spiritualiteit en persoonlijke groei draaien om de manier waarop we naar onze ware aard worden geleid en gedreven.

De kern van elke spirituele traditie wordt gevormd door de vraag hoe je in de wereld moet staan zonder alles wat belangrijk is te verliezen, en of een bewust leven leiden wel nuttig is, als we alles wat belangrijk is niet van invloed laten zijn op deze wereld. Elk pad biedt dan wel de een of andere vorm van steun, maar de reis van ieder mens is bedoeld om door middel van zijn eigen persoonlijkheid een eigen, levende relatie tussen de ziel en de wereld, het Zijn en het ervaren, liefde en dienst te ontdekken.

Net als bij onze voorvaderen het geval was, is het aan ons om de verwantschap tussen de mystieke krachten van het leven die onzichtbaar blijven en de dingen van deze wereld met al hun druk en gewicht te doorgronden. Onze kwaliteiten en individuele wezens worden geslepen door

de interactie en wrijving tussen de mystieke krachten van het leven en de dingen van deze wereld.

Levende, groeiende, veranderende wezens te zijn in een levend, groeiend, veranderend universum opent een groter, dynamischer gevoel voor relaties, met elkaar en met de wereld, als we door de diepte en de oppervlakte van het leven reizen. Het doel van spirituele vriendschap is onze weg te vinden – alleen en met elkaar. We kunnen elkaar alleen maar steunen op die reis waarop we onszelf worden. En intussen kunnen we onze ervaringen met de mystieke eenheid van het leven met elkaar delen.

Net als in het geval van de Ch'an-boeddhisten uit de achtste en negende eeuw wordt het aan ons overgelaten om de verwantschap tussen de mysterieuze krachten van het leven – die onzichtbaar blijven – en de gebeurtenissen in het leven met al hun gewicht en ernst te doorgronden. Alleen door de interactie tussen de mysterieuze levenskrachten en de wereldse zaken – tussen het licht van de ziel en de diepten van de wereld – komen onze kwaliteiten als individu goed tot hun recht.

Zenmeester Dongshan Liangjie (807-869) was de man die een bewust leven in vijf fases beschreef. De twee fases die mij het meest aanspreken vormen de kern van dit boek: *Samen naar binnen gaan* (Chien Chung Chih) en *Samen in ons innerlijk aankomen* (Chien Chung Tao). Hoewel we op deze wereld leven, gaan we altijd naar binnen en komen we altijd in ons binnenste terecht. De kwetsbare, zich steeds ontwikkelende waarheid over wie we zijn, is de plek waar de ziel en de wereld samenkomen. Als we dit in aanmerking nemen is het doel van spirituele vriendschap tweeledig: elkaar steunen tijdens de reis om onszelf te verwezenlijken en de verenigde werkelijkheid van het leven door middel van gedeelde ervaringen te beleven. Als we de ander niet begrijpen, maar vertrouwen op de onzichtbare waarheid die ons ervan weerhoudt weg te lopen, heeft dat te maken met *Samen naar binnen gaan*. Als we op een treinstation zitten en de dromen voelen van alle mensen die langskomen, of naast elkaar op een duintop vlakbij de zee zitten en het leven voelen in elke golf die de kust probeert te kussen, heeft dat te maken met *Samen in ons innerlijk aankomen*.

Kom naar de Bron

Sinds mijn reis met kanker, meer dan twintig jaar geleden, probeer ik bij mijn worsteling om bij mijn kern te komen twee beloften na te komen. De eerste is dat ik waar mogelijk geestelijk voedsel probeer te vinden

en te creëren. De andere is dat ik wakker wil blijven en verliefd op de gemeenschappelijke kern van alle reizen. Door de jaren heen ben ik gaan begrijpen dat mijn leven als schrijver en docent het leven van een geestelijk ontdekkingsreiziger is. Mijn boeken zijn afdaken en kampeerterreinen om met het innerlijk te communiceren. De leerkringen die ik mag geven zijn de tenten, waarin we onze aantekeningen kunnen vergelijken over wat het betekent om te leven, terwijl we ons voedsel delen, paden uitzetten en elkaar verhalen vertellen over onze zwerftochten.

Dat brengt me terug naar het eindeloze oefenen, dat voor mij een spoor heeft achtergelaten vol vragen, vrienden en verwondering. De afgelopen vijf jaar ben ik een andere diepte in getrokken en door verwondering en verlies op een ander niveau bewust geworden. En in plaats van te proberen het te doorgronden, heb ik mijn hart er op de een of andere manier voor open kunnen houden, zodat ik gevormd kon worden. Net als mijn andere reizen heeft deze langer geduurd dan ik had gedacht, en net als alle schrijvers ben ik teruggekomen met iets wat ‘boek’ wordt genoemd. Maar in plaats van het te zien als een relik dat ik heb bewerkt en gepolijst, wil ik graag dat u de diepte in gaat waar het uit voort is gekomen. Dat is alles wat een dichter wil.

Welkom dus bij de Bron. Kom naar de Bron waar we allemaal weleens over struikelen, die ons verfrist wanneer we het absoluut niet verwachten. Als we elkaar aan het eind van de wereld ontmoeten, waar we elkaar kunnen helpen met leven, zijn we gezegend.

IN ALLE RICHTINGEN SCHIJNEN

*Leren hoe te vragen om wat we nodig hebben,
alleen maar om ons te oefenen in het accepteren van wat
ons wordt gegeven. Dat is onze aardse reis.*

Toen ik kanker had voelde ik van alle kanten angst, ook de goedbedoelde maar negatieve scenario's van de artsen die zich voorbereidden op alles wat ze zouden moeten doen als er iets uit zou vallen of zou stoppen met werken. De enige plek waar ik me terug kon trekken, was het moment waarin ik leefde. Hoeveel pijn ik ook had, toch bevatte dat moment de rustige zekerheid dat het al bestond. Niemand kon het doorprikken of van me afpakken. Het was er gewoon. En dus vluchtte ik zonder enige kennis, uit wanhoop, in elk glanzend moment – en het ene moment leidde tot het andere. Tot mijn verbazing was elk moment een drempel naar de heiligheid die in elke omstandigheid wacht. Ik ontdekte dat elk moment een beetje eeuwig perspectief in zich heeft dat ons niet vrijstelt van alles wat we op aarde moeten doormaken, maar ons toegankelijk maakt voor de stroom van het leven, die altijd klaar staat om ons mee te voeren. En dus leerde ik toen ik zwak was en de dood dichtbij dat hetgene waarin we ons terugtrekken misschien eerst een toevluchtsoord is, maar een bron wordt wanneer we het onder ogen zien en onze weg erin vinden. Ik leerde dat authentiek leven begint als we accepteren wat ons wordt gegeven. Dan kan het licht van de ziel samengaan met het licht in de wereld. In die zuur verdiende momenten schijnen we in alle richtingen. Ik ben sindsdien altijd blijven proberen de waarheid en glans van het mens-zijn te begrijpen.

De dagelijkse reis

*We worden al zovele jaren tegengehouden doordat
we niet in staat zijn kleine dingen achterna te gaan.*

– LARS-ANDERS HANSSON²

Ik heb pasgeleden iets geleerd over de dagelijkse reis van het microscopische plankton in het water van de wereld – er zijn er ontelbare van. Plankton is een verzamelnaam voor organismen – vergelijkbaar met larven en piepkleine inktvisjes – die in de oceanen, zeeën en zoet water drijven. Het woord zoöplankton komt van het Griekse *zoön*, wat ‘dier’ betekent, en *planktos*, zwerver.

Hun reis lijkt niet op de reis van walvissen, vlinders of flamingo’s, die duizenden kilometers reizen, of van kariboes, die elk jaar rond de rand van de poolcirkel trekken. De dagelijkse reis van deze onzichtbare wezens is een herhaalde beweging vanuit de diepte naar de oppervlakte en terug naar de diepte. Onderweg eten en verwerken ze fytoplankton en door hun dagelijkse rite van overleving dienen ze als filter; daardoor spelen ze hun rol in de voedselketen van het water. Van nature overleven ze en dragen ze bij aan het overleven van het water waarin ze leven.

Deze dagelijkse odyssee kan een paar meter in een vijver zijn, of wel vijfhonderd meter in de open zee. Milieudeskundige Alan Burdick³ vertelt ons dat dit het equivalent is van de reis van een mens die elke dag 750 kilometer heen en weer terug roeit om te gaan ontbijten!

Dit is microscopisch bewijs dat we heel hard moeten werken om te komen waar we zijn en dat de reis onvermijdelijk is – geen verspilde tijd, maar van wezenlijk belang voor ons eigen overleven en de gezondheid van het universum waar we een klein deeltje van zijn. Eigenlijk is het alleen maar redelijk om aan te nemen dat elk deel van het leven een eigen versie van deze dagelijkse reis heeft, waarmee het oefent in het op zijn plaats zijn.

Dit voortdurende drijven van de diepte naar de oppervlakte en weer terug is vooral leerzaam voor het zielenleven, en de manier waarop we

op deze wereld moeten blijven om onze ervaring te verwerken; daardoor kunnen we onze werkende geest reinigen, maar ook het kleine stukje universum dat we bewonen. Jarenlang heb ik gedacht dat ik wispelturig was; ik worstelde om boven te komen als ik in de diepte verdronk, maar eenmaal aan de oppervlakte werd ik toegetakeld en verlangde ik weer naar de rust van de diepte. En nu laten deze microscopisch kleine wezentjes een fractie zien van de grotere natuurwetenschap. Nu verwonder ik me over *de oefening van het voortdurend drijven* – vanuit de diepte naar de oppervlakte en weer terug – en over het feit dat de vele aspecten van het Zijn delen zijn van de voortdurende reinigende handeling die ons en het leven gezond houdt.

In spiritueel praktisch opzicht is dit boek een zoektocht naar de oefening van het voortdurend drijven, naar de zuiverende handeling van zelfbeschouwing, creativiteit, liefde en vriendschap, en de manier waarop we met pijn omgaan. Naar onze behoefte om op de wereld te blijven en onze ervaringen te verwerken. Naar het zo moeilijke en onvermijdelijke werk om aan te komen in waar we zijn en naar de dagelijkse reis van de ziel van de diepte naar de oppervlakte en weer terug. De zee van het leven houdt niet op ons vitaal en drijvend te houden terwijl wij op onze kleine manier dienen als piepkleine schoonmakertjes van de zee des levens. Op mysterieuze wijze wordt Spirit gekend door zijn beweging door de diepten van de wereld, net zoals de wind wordt gekend door zijn beweging door de golven, bomen en gebedsvlaggetjes die langs een bergketen gespannen zijn.

Leg jezelf dus even het zwijgen op en stel je een oneindige golf plankton voor die zijn weg omhoog zoekt door het water van de planeet en weer terug – en onderweg dat water schoonmaakt. Stel je voor dat de kleinste cellen die bestaan op dit moment in jou naar boven zwemmen en je gedachten en gevoelens schoonmaken. Stel je voor hoe jij en ik ons een weg door de dagen pulseren terwijl we het voedsel van relaties, betekenis en zorg verwerken. We verwerken elkaar en drijven naar de meest gezonde uitwisseling toe, zoals planten en mensen onderling zuurstof en koolstofdioxide uitwisselen.

Ondanks onze eindeloze plannen zijn we dieren van het Zijn, die rond-drijven met een instinct om te overleven en te verwerken. Ondanks onze eindeloze worstelingen reinigt onze behoefte om te overleven en te verwerken ons. Het is prachtig en maakt nederig te beseffen dat de geest die inherent is aan alle dingen op aarde, inclusief wormen en bloemen, op

reis gaat naar de plek waar ze al is, en dat deze pulsatie van het Zijn het zelfreinigende middel is van alle levenskracht. Als die afstand is afgelegd, beseffen we dat het er nooit om ging de oppervlakte of de bodem te bereiken, maar de aangeboren roep om aanwezig te zijn in de reis tussen die twee.

.....
De dagelijkse migratie is een aanhoudende beweging van de diepte naar de oppervlakte, en weer terug naar de diepte. Op deze manier gaan we om met pijn en blijven we in de wereld, terwijl we intussen het leven zelf reinigen – door zelfbeschouwing, creativiteit, liefde en vriendschap.
.....

Reflectieve pauze

- *Beschrijf in je dagboek een manier waarop je je tussen de diepte en de oppervlakte heen en weer beweegt. Waar voel je je beter op je gemak, in de wereld of in je binnenste? Het een is een aangeboren kracht, het ander een aspect van jezelf dat je beter moet leren kennen. Geef een manier waarop je kunt onderzoeken of je je niet bij de wereld of bij je innerlijk op je gemak voelt.*
- *Beschrijf in een gesprek met een vriend of geliefde je eigen oefening in aanhoudende bewegingen. Kies een van de volgende oefeningen: zelfbeschouwing, creativiteit, liefde, vriendschap – en onderzoek hoe deze innerlijke weg van Zijn je helpt om te gaan met pijn en in de wereld te blijven.*