

JOHN O'DONOHUE

Met nieuw voorwoord van Michael D. Higgins,  
President van Ierland.

JUBILEUM  
25<sup>e</sup>  
EDITIE



Anam  
Cara

Mystiek uit de Keltische wereld

John O'Donohue

# ANAM CARA

*Mystiek uit de Keltische wereld*

th ten have

In deze nieuwe editie van *Anam cara* is een voor- en nawoord toegevoegd, beide vertaald door Abhinabha Tangerman. Alle overige tekst is in 2015 vertaald door Bert van Rijswijk.

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *Anam Cara: A Book of Celtic Wisdom*, uitgegeven door HarperCollins Publishers, Inc., New York

© 1997 by John O'Donohue

Voorwoord © 2022 by Michael D. Higgins

Nawoord © 2022 by Pat O'Donohue

© Nederlandse vertaling: Bert van Rijswijk en Abhinabha Tangerman,  
p/a Uitgeverij Ten Have, 2023

Postbus 13288

3507 LG Utrecht

[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)

Omslag Villa Grafica

Zetwerk Elgraphic

ISBN 978 90 259 1222 2

ISBN e-book 978 90 259 1223 9

NUR 720

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-  
voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of open-  
baar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, me-  
chanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij Ten Have vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en  
verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de pro-  
ductie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt  
van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernieti-  
ging heeft geleid.

# Inhoud

Voorwoord 15

Proloog 23

## **1. Het mysterie van vriendschap 29**

Licht is grootmoedig 29

De Keltische cirkel van verbondenheid 31

Het menselijk hart wordt nooit voltooid geboren 33

Liefde is de natuur van de ziel 36

De *umbra nihili* 38

De *anam cara* 40

Intimiteit als een heilige ervaring 43

Het geheim van het nader komen tot de ander 45

Diarmuid en Gráinne 46

Liefde als oeroude herkenning 48

De cirkel van verbondenheid 49

De *kalyana-mitra* 51

De ziel als goddelijke echo 51

De bron van liefde in onszelf 53

De herschepping van de zinnen 55

Het gewonde geschenk 57

In het koninkrijk der liefde is geen wedijver 60

## **2. Naar een spiritualiteit van de zintuigen 62**

Het gelaat is de icoon van de schepping 62

De heiligheid van de blik 64

De onbegrensde van uw innerlijke wereld 65

Het gelaat en de tweede onschuld 67

Het lichaam is de engel van de ziel 68

Het lichaam als spiegel van de ziel 71

Voor de Kelten zijn het zichtbare en het onzichtbare  
één 74

De Kinderen van Lir 75

Een spiritualiteit van verandering 79

De zintuigen als toegangen tot de ziel 81

Het oog is als de dageraad 82

Manieren van kijken 85

Smaak en spraak 87

Reukzin en ademhaling 90

Echt luisteren is aanbidden 91

De taal van het gevoel 94

De Keltische zintuiglijkheid 97

## **3. Eenzaamheid is lichtgevend 99**

De wereld van de ziel is een verborgen wereld 99

Het gevaar van neon-waarneming 101

Geboren worden is verkoren worden 103

De Keltische onderwereld als weerklank 105

De herschepping van het ik – de bevrijding van de  
ziel 107

Er is geen spiritueel programma 109

Het lichaam is uw enige thuis 112

Het lichaam bevindt zich in de ziel 117

Natuurlijk zijn is heilig zijn 119

De dansende geest 121

Schoonheid houdt van verwaarloosde plaatsen 122  
Gedachten zijn onze innerlijke zintuigen 124  
Ascetische eenzaamheid 127  
Stilte is de zuster van het goddelijke 130  
De menigte in het diepst van onze ziel 131  
Tegenstrijdigheden als schatten 132  
De ziel houdt van eenheid 136  
Naar een spiritualiteit van non-interventie 139  
Een van de grootste zonden is het ongeleefde leven 141

#### **4. Werk als een poëzie van groei 144**

Voor het oog is beweging een feest 144  
Groeien is veranderen 145  
De Keltische eerbied voor de dag 147  
De ziel verlangt ernaar zich uit te drukken 150  
Pisreoga 152  
Presentie als zielsstructuur 153  
Zwakheid en macht 155  
De val van een valse verbondenheid 159  
Arbeid en verbeelding 160  
Spontaniteit en stagnatie 163  
Uw rol kan u verstikken 165  
Sisyfus 166  
De zalm der kennis 168  
Het valse beeld kan u verlammen 170  
De koning en het geschenk van de bedelaar 172  
Werk waarvan u houdt brengt schoonheid voort 174

#### **5. Ouder worden: de schoonheid van de innerlijke**

**oogst 177**  
De tijd als een cirkel 177  
De seizoenen in het hart 179



De herfst en de innerlijke oogst	182
De vluchtigheid van de tijd maakt van elke ervaring een schim	184
Het geheugen: waar onze verdwenen dagen zich heimelijk verzamelen	185
Tír na n-Óg: het land van de eeuwige jeugd	188
De eeuwige tijd	189
De ziel als tempel van de herinnering	191
Zelfmededogen en het binnenhalen van de innerlijke oogst	194
Bewaar altijd iets moois in uw hart	196
Het verlichte veld	198
Het hartstochtelijke hart wordt nooit oud	199
Het vuur van het verlangen	201
Ouder worden: een uitnodiging tot een nieuwe eenzaamheid	203
Eenzaamheid: de sleutel tot moed	204
Wijsheid als evenwicht en genade	205
De ouderdom en de schatten van de schemertijd	207
Ouderdom en vrijheid	208

## **6. De dood: de horizon bevindt zich in de bron** 211

De onbekende metgezel	211
De gezichten van de dood in het dagelijks leven	212
De dood als de bron van angst	214
De dood in de Keltische traditie	217
Als de dood op bezoek komt...	218
De <i>caoineadh</i> : de Ierse rouwtraditie	219
De ziel die het lichaam kuste	220
De <i>Bean Sí</i>	221
Een goede dood	222
De doden zijn onze naaste burenen	225

Het ik en de ziel	226
De dood als een uitnodiging tot vrijheid	227
Het niets: een gezicht van de dood	228
Wachten op het vullen van de leegte	230
De geboorte als dood	232
De dood doorbreekt onze gescheidenheid	233
Zijn ruimte en tijd anders in de eeuwige wereld?	234
De doden zegenen ons	236
Dankbetuigingen	251
Verder aanbevolen literatuur	253



## EEN



# Het mysterie van vriendschap

### *Licht is grootmoedig*

Als u ooit in de gelegenheid bent geweest vroeg in de morgen voordat de dag aanbreekt buiten te zijn, zult u hebben opgemerkt dat de donkerste tijd van de nacht vlak voor de dageraad valt. Het duister verdiept zich en wordt anoniemer. Als u nooit in de wereld was geweest en nooit had geweten wat een dag is, zou u u nooit hebben kunnen voorstellen hoe het duister wijkt, en hoe het mysterie en de kleuren van een nieuwe dag aanbreken. Licht is ongelooflijk grootmoedig maar ook zachtmoedig. Als u let op de manier waarop de dag aanbreekt, leert u hoe licht het duister kan overhalen. Heel bedreven en geleidelijk verschijnen de eerste vingers van licht aan de horizon en trekken ze de mantel van duisternis van de wereld weg. Stilletjes ziet u voor u het mysterie van een nieuwe dageraad, een nieuwe dag. Emerson zegt: 'De dagen zijn van God, maar niemand vermoedt het.' Het is een van de tragedies van de moderne cultuur dat wij het contact hebben verloren met deze primaire toegangen

tot de natuur. De urbanisering van het moderne leven is erin geslaagd ons te verbannen uit dit vruchtbare thuis zijn op onze moeder aarde.

Uit de aarde gevormd zijn wij zielen in stoffelijke vorm. Wij dienen in harmonie te blijven met onze innerlijke stoffelijke stem en ons verlangen. Maar deze stem is niet langer hoorbaar in de moderne wereld. Daarom zijn we ons niet eens bewust van ons verlies, en de pijn van onze geestelijke ballingschap is des te intenser omdat wij niet of nauwelijks begrijpen waar zij vandaan komt.

In de nacht rust de wereld. Bomen, bergen, velden en gezichten zijn bevrijd van de gevangenis van de vorm en de last van het gezien worden. Binnen de beschutting van de duisternis kruipt elk ding terug in zijn eigen natuur. De duisternis is de oude moederschoot. De tijd van de nacht is de tijd van de moederschoot. Onze zielen komen tevoorschijn om te spelen. De duisternis maakt alles vrij; de strijd om identiteit en de behoefte om indruk te maken, vallen weg. Wij rusten in de nacht. De dageraad is een vernieuwende tijd, een tijd van mogelijkheden en beloften. Alle elementen van de natuur – stenen, velden, rivieren en dieren – bevinden zich plotseling opnieuw in het nieuwe morgenlicht. Zoals de duisternis rust en bevrijding brengt, brengt de dageraad ontwakens en vernieuwing. In onze middelmatigheid en ons gebrek aan aandacht vergeten we dat we het voorrecht hebben in een wonderlijk heelal te leven. Elke dag onthult de dageraad het mysterie van dit heelal. De dageraad is de ultieme verrassing; hij maakt ons bewust van het onmetelijke ‘daarzijn’ van de natuur. De prachtige, subtiele kleuren van het heelal verheffen zich om iedereen te bekleden. Dit wordt weergegeven in de uitspraak van William Blake: ‘Kleuren zijn de wonden van het licht.’ Kleuren brengen de diepte van

de geheime tegenwoordigheid in het diepste van de natuur aan het licht.

### *De Keltische cirkel van verbondenheid*

In heel de Keltische poëzie zijn de kleur, de kracht en de intensiteit van de natuur te vinden. Hoe schoon herkent zij de wind, de bloemen, het breken van de golf op het land? De Keltische spiritualiteit vereert de maan en aanbidt de levenskracht van de zon. Vele van de oude Keltische goden waren verbonden met de bronnen van de vruchtbaarheid van en het thuis zijn in de natuur. Omdat de Kelten een natuurvolk waren, was de wereld van de natuur zowel iets wat er was als een metgezel. De natuur voedde hen; in de natuur voelden zij zich het meest thuis en zij voelden zich er het diepste mee verbonden. De Keltische natuurpoëzie is vol van deze warmte, verwondering en verbondenheid. Een van de oudste Keltische gebeden is een gebed met de naam 'St. Patricks borstplaat'; de diepere naam ervan is 'De schreeuw van het rendier'. Er is geen scheiding tussen het subjectieve en de elementen. Het subjectieve wordt integendeel juist door de elementaire krachten bezield en verheven:

Vandaag stond ik op  
door de kracht van de hemel,  
het licht van de zon,  
de stralen van de maan,  
de gloed van het vuur,  
de schicht van de bliksem,  
de jacht van de wind,  
de diepte van de zee,  
de vastheid van de aarde,  
de hardheid van de rots.

De Keltische wereld is vol nabijheid en verbondenheid. De Keltische geest vereerde het licht. Dat is een van de redenen waarom de Keltische spiritualiteit in onze tijd opkomt als een nieuw gesternte. Wij zijn eenzaam en verloren in onze hongerige transparantie. Wij hebben wanhopig behoefte aan een nieuw en vriendelijk licht waarin de ziel kan schuilen en haar oude verbondenheid met ons kan openbaren. Wij hebben behoefte aan een licht dat zijn verwantschap met het duister heeft behouden. Want wij zijn zonen en dochters van de duisternis en van het licht.

Wij zijn altijd op reis van de duisternis naar het licht. Allereerst zijn wij kinderen van de duisternis. Uw lichaam en uw gezicht vormden zich het eerst in de zoete duisternis van de schoot van uw moeder. Uw geboorte was een eerste reis van de duisternis naar het licht. Heel uw leven leeft uw geest in het duister van uw lichaam. Elke gedachte die u hebt, is een moment van licht, een vonkje vuur dat oplicht in uw innerlijke duisternis. Het wonder van de gedachte is haar aanwezigheid in de nachtzijde van uw ziel; de schittering der gedachte wordt geboren in het duister. Elke dag is een reis. Wij komen uit de nacht in de dag. Alle creativiteit ontwaakt op deze eerste drempel waar licht en duister elkaar beproeven en zegenen. U vindt alleen evenwicht in uw leven als u de stroom van dit oude ritme leert te vertrouwen. Ook het jaar is een reis met hetzelfde ritme. Het Keltische volk had een diep besef van de cirkelvormige aard van onze reis. Wij komen vanuit de duisternis van de winter in de mogelijkheden en het bruisende leven van de lente.

Uiteindelijk is licht de moeder van het leven. Waar geen licht is, kan geen leven zijn. Als het aangezicht van de zon zich van de aarde zou afwenden, zou elk menselijk, dierlijk en plantaardig leven, zoals we dat kennen, verdwijnen. Dan

zou de aarde opnieuw bevroren en met ijs worden overdekt. Licht is de verborgen tegenwoordigheid van het goddelijke. Het houdt het leven in stand. Licht is een koesterende aanwezigheid. Het geeft de natuur warmte en kleur. De ziel ontwaakt en leeft in het licht. Het helpt ons af en toe een glimp op te vangen van de verborgen diepten in ons. Zodra mensen begonnen te zoeken naar de zin van hun leven werd het licht een van de krachtigste metaforen om de eeuwigheid en diepte van het leven uit te drukken. In de westerse traditie en vooral ook in de Keltische traditie is het denken vaak vergeleken met licht. Door zijn helderheid werd het intellect bestemd tot de plaats van het goddelijke in ons.

Toen de menselijke geest begon na te denken over het op een na grootste mysterie van het leven, het mysterie van de liefde, werd licht ook altijd gebruikt als een metafoor voor haar kracht en tegenwoordigheid. Wanneer de liefde in uw leven, in de nacht van uw hart, ontwaakt, is het alsof de dageraad in u aanbreekt. Waar eerder anonimiteit was, is nu intimiteit; waar eerder angst was, is nu moed; waar eerder in uw leven lomphed was, is er nu een ritme van gratie en bevalligheid; waar u eerder potsierlijk was, bent u nu sierlijk en in harmonie met uzelf. Wanneer de liefde in uw leven ontwaakt, is het als een wedergeboorte, een nieuw begin.

### *Het menselijk hart wordt nooit voltooid geboren*

Hoewel het menselijk lichaam op een bepaald moment voltooid wordt geboren, is de geboorte van het menselijk hart een voortgaand proces. Het wordt geboren in elke ervaring van uw leven. Alles wat u overkomt, heeft het potentieel u te verdiepen. Het doet in u nieuwe domeinen van het hart geboren worden. Patrick Kavanagh brengt deze zin van de zegen van wat gebeurt als volgt onder woorden: 'Loof, loof,

loof/ de wijze waarop het gebeurde en de wijze waarop het is.' In de christelijke traditie is de doop een van de schoonste sacramenten. Ertoe behoort een speciale zalving van het hart van de baby. De doop komt voort uit de joodse traditie. Voor het joodse volk is het hart het centrum van alle emoties. Het hart wordt gezalfd als een belangrijk orgaan voor de gezondheid van de baby maar ook als de plek waar al zijn gevoelens zich zullen nestelen. Het gebed beoogt dat het nieuwe kind nooit gevangen wordt of verstrikt raakt in valse innerlijke netwerken van negativiteit, wrok of zelfvernietiging. De zegeningen beogen ook dat het kind een voortdurende stroom van gevoelens in zijn leven heeft, dat zijn gevoelens de vrije loop hebben en zijn ziel uit de wereld voeren en van de wereld verrukking en vrede ontvangen.

Tegen de oneindigheid van de kosmos en de stille diepten van de natuur straalt het menselijk gelaat als een icoon van intimiteit. Het is hier, in deze icoon van menselijke tegenwoordigheid, dat het goddelijke in de schepping zichzelf het meest nabij komt. Het menselijk gelaat is de icoon van de schepping. Ieder mens heeft ook een innerlijk gelaat dat altijd wordt gevoeld maar nooit gezien. Het hart is het innerlijk gelaat van uw leven. De menselijke reis streeft ernaar dit innerlijk gelaat mooi te maken. Hier wordt liefde in u verzameld. Liefde is absoluut vitaal voor een mensenleven. Want alleen liefde kan het goddelijke in u doen ontwaken. In liefde groeit u en komt u tot uzelf. Als u leert lief te hebben en uzelf te laten liefhebben, komt u tot de kern van uw eigen geest. Dan bent u warm en beschermt. Dan bent u volkomen een met uzelf in het huis van uw verlangen waar u thuis hoort. In die groei en die thuiskomst ligt de onverwachte bonus in het liefhebben van elkaar. Liefde begint met aandacht geven aan anderen, met een daad van liefdevolle zelfverlo-

chening. Dit is de voorwaarde waaronder wij groeien.

Zodra de ziel ontwaakt, begint de zoektocht en kunt u nooit meer terug. Vanaf dat moment ontbrandt in u een bijzonder verlangen dat u nooit meer doet dralen in het laagland van zelfgenoegzaamheid en gedeeltelijke vervulling. Het eeuwige dwingt u ertoe het te verlaten. U bent er niet meer toe geneegen compromissen te sluiten of de dreiging van gevaar u ervan af te laten houden naar de hoogste vervulling te reiken. Als dit spirituele pad zich voor u opent, kunt u de wereld en de levens van anderen een ongelooflijke grootmoedigheid schenken. Soms is het gemakkelijk naar buiten toe grootmoedig te zijn, te geven en te geven en te geven en toch gierig tegenover uzelf te blijven. U verliest het evenwicht van uw ziel als u een gulle gever bent maar een slechte ontvanger. U moet gul zijn voor uzelf teneinde de liefde die u omgeeft te ontvangen. U kunt lijden onder een wanhopige behoefte liefgehad te worden. U kunt lange jaren zoeken op eenzame plaatsen, ver buiten uzelf. Toch is deze liefde de hele tijd maar een paar centimeter bij u vandaan. Zij bevindt zich aan de deur van uw ziel, maar u was blind voor haar aanwezigheid. Door een of andere kwetsuur is er in het hart een deur dichtgeslagen en bent u onmachtig hem te openen en liefde te ontvangen. Wij moeten oplettend blijven om te kunnen ontvangen. Boris Pasternak heeft gezegd: 'Als er een groot moment op de deur van uw leven klopt, is die klopp vaak niet luider dan het kloppen van uw hart, en het is erg gemakkelijk hem niet te horen.' Het is vreemd ironisch dat de wereld macht en bezit liefheeft. U kunt erg succesvol zijn in deze wereld, door iedereen worden bewonderd, talloos veel bezittingen hebben, een lieve familie, succes in uw werk en alles wat de wereld kan geven, maar desondanks toch volkomen verloren en ellendig zijn. Als u alles hebt wat de wereld u



heeft te bieden maar u hebt geen liefde, dan bent u de armste der allerarmsten. Elk menselijk hart hunkert naar liefde. Als u de warmte der liefde niet in uw hart hebt, is het niet mogelijk dat u echt het leven viert en ervan geniet. Hoe hard, competent, zelfverzekerd of gerespecteerd u ook bent, wat u ook vindt van uzelf of anderen van u vinden, het enige waar u diep naar verlangt, is liefde. Waar we ook zijn, wie we ook zijn of wat we ook zijn, of op wat voor soort reis we ook zijn, we hebben allemaal liefde nodig.

In zijn *Ethiek* wijdt Aristoteles verscheidene hoofdstukken aan een beschouwing over vriendschap. Hij baseert vriendschap op het idee van goedheid en schoonheid. Een vriend is iemand die voor de ander het goede verlangt. Aristoteles ziet in hoe in het complexe geheel van onze individualiteit ons innerlijk zich weerspiegelt en vervulling vindt in het ontdekken en onderhouden van vriendschap: 'Onze gevoelens jegens onze vrienden weerspiegelen onze gevoelens jegens onszelf.' Hij weet van het geduld dat nodig is om een echte vriendschap op te bouwen: 'Het verlangen naar vriendschap komt snel op, maar vriendschap zelf niet.' Vriendschap is de genade die ons leven verwarmt en veraangenaamt: 'Niemand verkiest te leven zonder vrienden, ook al had hij alle andere goede dingen.'

### *Liefde is de natuur van de ziel*

De ziel heeft even dringend liefde nodig als het lichaam lucht. In de warmte van de liefde kan de ziel zichzelf zijn. Alle mogelijkheden van uw menselijke bestemming slapen in uw ziel. U bent hier om deze mogelijkheden te verwezenlijken en te eren. Als er liefde in uw leven komt, ontwaken ongekende dimensies van uw bestemming, dimensies die zullen groeien en bloeien. Het mogelijke vormt de geheime kern

van de tijd. Oppervlakkig gezien is tijd vergankelijk. Ongeacht zijn droefheid of schoonheid loopt elke dag af en gaat voorbij. In zijn diepste kern is tijd herschepping. Tijd slaat acht op wat mogelijk is en zorgt ervoor dat niets verloren gaat of wordt vergeten. Dat wat aan de oppervlakte van de tijd lijkt te verglijden, wordt in feite herschapen en geborgen in het tabernakel van de herinnering. Het mogelijke vormt de geheime kern van creativiteit. Martin Heidegger spreekt van de 'ontologische prioriteit' van het mogelijke. Op het diepste zijnsniveau is het mogelijke zowel de moeder als de herschapen bestemming van wat wij gebeurtenissen en feiten noemen. Deze stille en verborgen wereld van het eeuwige is de ziel. Liefde is de natuur van de ziel. Als wij liefhebben en onszelf laten liefhebben, beërven wij steeds meer het koninkrijk van het eeuwige. Dan verandert angst in moed, wordt leegheid volheid en wordt afstand nabijheid.

De *anam cara*-ervaring leidt tot een vriendschap die zich niet laat schaden of beperken door scheiding of afstand. Een dergelijke vriendschap kan zelfs blijven bestaan als de vrienden ver weg van elkaar wonen. Omdat zij op het vlak van de ziel de barrières van imago en egoïsme hebben doorbroken, wordt de eenheid van hun zielen niet gemakkelijk verbroken. Waar de ziel is ontwaakt, verandert de fysieke ruimte. Zelfs ondanks de afstand tussen hen kunnen twee vrienden op elkaar afgestemd blijven en het verloop van elkaars leven blijven aanvoelen. Met uw *anam cara* wekt u het eeuwige. In deze zielenruimte is geen afstand. Dit wordt fraai geïllustreerd tijdens de maaltijd in de film *Babette's Feast* waar een oude soldaat spreekt tegen de vrouw die hij al vanaf zijn jeugd bemint, maar met wie hij niet mocht trouwen. Hij vertelt haar dat, ook al heeft hij haar sindsdien nooit meer gezien, zij altijd aan zijn zij is geweest.