

# INHOUD

Dankbetuiging 9

## INLEIDING

### *Voorbereiding op de reis*

De ervaring van het mysterie 13

Van mij naar jou 20

Een nieuwe taal van ontwaken 29

Verwondering 37

Paralogisch denken 43

## DEEL I

### *Een reis naar het diepe mysterie*

De dingen zijn niet wat ze lijken 55

Het diepe mysterie 66

Diepe verwondering 74

Wetenschap en spiritualiteit 80

Een handleiding voor denkers om niet te denken 97

Binnengaan 109

Het mysterie van het moment 118

Het avontuur van ontwaken 126

## DEEL II

### *Een reis naar het diepe zelf*

Het diepe zelf 135

Waar is gewaarzijn? 144

Aanwezig zijn 153

Wie droomt de levensdroom? 159

Diep aanwezig zijn 165

Gekke wetenschappers doen aan mystiek 169

Het mysterie van zijn 175  
Diep-ontwakenmeditatie 190  
De heerlijke verrassing 201

**DEEL III:**

***Een reis naar diepe liefde***

Het hart van het mysterie 211  
‘Ik met ik’ verbinden 223  
Het ego als held 238  
Je mens-zijn liefhebben 249  
Diepe-liefdemeditatie 258  
Non-duaal denken 264  
De afgescheidenheid vieren 279  
Het web van liefde 288

**DEEL IV**

***Een reis naar het dagelijks leven***

Een liefhebber van het leven 293  
*Loving being – being loving* 302  
De heldhaftige liefhebber 312  
Het transformerend drama 319  
Je leven liefhebben 330  
Het einde en het begin 341

**I N L E I D I N G**



**VOORBEREIDING  
OP  
DE REIS**



## DE ERVARING VAN HET MYSTERIE

*Welkom in dit boek. Ik wil je uitnodigen voor een levensveranderend proces van ontwaken. In dit hoofdstuk laat ik je kennismaken met de 'ervaring van het mysterie'.*

**D**it is de ervaring van het mysterie. Het gebeurt nu. Er is iets wonderbaarlijks en mysterieus gaande. We zijn ons ervan bewust dat we leven, maar we weten niet wat het leven is. Dat is opzienbarend! We bewonen een enorm universum, maar we weten niet wat het universum is. Hoe verbazingwekkend! We ervaren dit moment, maar we weten niet wat dit moment is. Wat intrigerend!

Als ik goed naar dit moment kijk zie ik dat ik een heel complex van vormen en kleuren ervaar dat ik de 'wereld' noem. Maar wat is de wereld? Ik merk dat er gedachten en gevoelens in mijn hoofd opkomen. Maar waar komen ze vandaan? Ik weet zeker dat ik besta. Maar ik weet niet waarom ik besta. Dat is verbijsterend!

Het leven is zo onwaarschijnlijk mysterieus dat het gewoon adembenemend is. Toch zijn de meeste mensen normaal gesproken bezig alsof het leven helemaal niets bijzonders is. We doen net alsof we weten wat er gaande is, maar in werkelijkheid weten we dat niet. We doen alsof we begrijpen wat het betekent om een mens te zijn, terwijl het in werkelijkheid één groot raadsel is waar je verstand bij stil staat.

In dit boek wil ik met jou de 'ervaring van het mysterie' verkennen, die zich spontaan voordoet wanneer we ons intens bewust worden van het mysterie van het leven. Je kunt de ervaring van het mysterie al proeven door er gewoon je aandacht op te richten; dan verandert je bewustzijnsstaat onmiddellijk.

Je wordt je er scherp van bewust dat je bestaat en hoe verbazingwekkend dat is. Je kijkt met een nieuwsgierige blik naar de ver-

trouwde wereld. Je verstand ziet in hoe weinig het eigenlijk begrijpt van de werkelijkheid. Je hart gaat sneller kloppen door de opwinding die je voelt omdat je leeft. Maar dat is slechts een voorproefje van de ervaring van het mysterie. Hoe dieper we het mysterie binnengaan, hoe dieper de ervaring van het mysterie wordt.

In dit boek gaan we een reis maken naar de diepten van de ervaring van het mysterie, omdat die leidt naar wat vaak 'spiritueel ontwaken' wordt genoemd. Als we spiritueel ontwaken komen we terecht in een andere staat van bewustzijn die moeilijk te omschrijven is. Maar je zult zeker beleven hoe fantastisch het *voelt*.

Ik droomde laatst dat ik op een podium voor een groot publiek stond te praten over de ervaring van het mysterie, zoals ik in mijn wakend bestaan vaak doe tijdens mijn optredens als 'stand-upfilosoof'. Voordat ik begon te praten pauzeerde ik even, omdat ik geen woorden kon vinden om uit te drukken hoe verbazingwekkend de ervaring is. Toen wist ik ineens wat ik moest doen, omdat ik me herinnerde dat ik kon vliegen! Dus zei ik gewoon: 'De ervaring van het mysterie voelt zó' – en ik zweefde de lucht in, in een extatische dans in de lege ruimte... zonder er verder bij na te denken gleden en dook ik soepel omhoog en omlaag.

Ik zou willen dat ik nu voor je kon zweven en duiken om over te brengen hoe het voelt om je bewust te zijn van het mysterie. Maar ik ben er nog niet achter hoe ik kan vliegen als ik gewoon wakker ben. En dit is een boek, dus je zou me toch niet zien. Dat betekent dat ik de ervaring van het mysterie zo goed mogelijk met woorden voor je moet beschrijven. Ik zal het proberen! Als ik diep in de ervaring van het mysterie duik voelt het alsof ik opga in een oceaan van liefde. Er is een ontzagwekkend gevoel van eenheid met het universum. Mijn zintuigen komen tot leven. De zoektocht naar betekenis komt tot een eind in een woordeloos 'begrijpen' dat zó diep gaat dat het gevoeld moet worden, niet gedacht. Ik voel me kalm en gerustgesteld dat alles goed is; en ben zó opgelucht... alsof ik thuis ben gekomen.



## HET WOW VAN ONTWAKEN

Sinds ik als twaalfjarige jongen een spontaan ontwaken beleefde, ben ik de ervaring van het mysterie gaan verkennen. Ik heb het voorrecht gehad om in de tientallen jaren daarna veel mensen voor het eerst te zien ontwaken. En de meeste mensen zeggen dan gewoon: ‘wow’.

De laatste jaren geef ik ‘ervaring van het mysterie’-retraites, waarbij ik mensen direct de ontwaakte toestand binnenleid. Ik krijg naderhand veel ontroerende e-mails van deelnemers. Het woord dat daarin verreweg het meest gebruikt wordt is ‘wow’, meestal in hoofdletters, gevolgd door een heleboel uitroepetekens!!!

Ik houd van het woord ‘wow’. Ik dacht dat het modern Amerikaans jargon was, maar volgens mijn woordenboek is het een natuurlijke uitroep die afkomstig is uit 16de-eeuws Schotland. ‘Wow’ is een manier om verbazing en verwondering uit te drukken. Het is een geweldig woord om te beschrijven hoe het voelt als we ontwaken, want de ervaring van het mysterie is één grote wow. Het is beter dan de mooiste verrassing die je ooit hebt gehad.

Er zijn veel manieren om het ‘wow’ te beleven. Zo is er het esthetische wow als je luistert naar prachtige muziek. Het wetenschappelijke wow als je beseft hoe groots het universum is. Het wow van genot als je een verrukkelijke maaltijd eet. Het wow van sport als je getuige bent van buitengewone lichamelijke prestaties. Het wow van leren als je verrast bent door je eigen kunnen.

Dit boek gaat over het wow van ontwaken. Het diepe wow als je het mysterie van het bestaan erkent. Het extatische wow als je beseft hoe verbazingwekkend het leven is. Het simpele wow van het leven zelf. Het onuitsprekelijke wow als je iets ziet wat woorden niet kunnen beschrijven.

Aan het eind van een ‘ervaring van het mysterie’-retraite die ik leidde in Las Vegas, probeerden de deelnemers, tijdens onze gezamenlijk overgave aan het wonder van het wow, hun ervaringen op allerlei manieren te omschrijven. Toen zei Kate, een fantastische vrouw:

Dit is wat iedereen wil voelen.

Ik vind dit een prachtige beschrijving van de ontwaakte staat, omdat het zo eenvoudig en zo waar is. De ervaring van het mysterie is het wow waarnaar iedereen op zoek is. We willen allemaal voelen dat we leven en als we ontwaken voelen we ons uitermate levendig. We verlangen allemaal naar vrijheid en als we ontwaken weten we dat we volkomen vrij zijn. We verlangen allemaal naar liefde en als we ontwaken worden we omhuld door grenzeloze liefde.

Ik heb mijn leven lang spirituele tradities uit de hele wereld bestudeerd omdat ze ons vanuit hun mystieke kern manieren aanreiken om te ontwaken tot het wow. Spiritualiteit wordt vaak ten onrechte begrepen als een manier van denken over het leven, maar het is in de allereerste plaats een gids om het bewustzijn te transformeren en iets te *ervaren* dat verder gaat dan woorden.

Zenmeester Daie formuleerde het perfect toen hij bijna duizend jaar geleden schreef:

Al het onderricht waarover de wijzen hebben uitgeweid behelst niet meer dan commentaren op de plotselinge uitroep... Ah, Dit!

Als ik de oude wijze Daie een beetje mag plagiëren zeg ik nu:

Ik ben geen wijze en alle ideeën in dit boek zijn niet meer dan commentaren op de heerlijke kreet... wow! Dit is het!

Ik weet nog dat er vele jaren geleden op een van mijn eerste weekendseminars een jonge geheel in het zwart geklede vrouw binnenkwam die erg schuw en teruggetrokken was. Aan het eind verklaarde ze, helemaal stralend en vervuld van liefde: 'Ik voel me alsof ik bekeerd ben tot... *iets*.' Ja! Dat is het. Ik ben ook bekeerd tot... *iets*. Ik wil je in dit boek uitnodigen om het wow te ervaren en je te bekeren tot... *iets*!

## De weg van verwondering



Het is een feit dat de ervaring van ontwaken moeilijk onder woorden te brengen is. Maar eigenlijk zijn al onze ervaringen moeilijk te beschrijven, tenzij de persoon met wie we praten vertrouwd is met de ervaring waar we het over hebben. Kunnen we een blinde vertellen hoe het is om een zonsoudergang te zien?

Je weet wat ik bedoel als ik zeg 'ik ben boos', omdat jij ook boosheid hebt ervaren. Je weet wat ik bedoel als ik zeg 'ik voel me gelukkig', omdat jij ook geluk hebt ervaren. Communicatie is afhankelijk van gedeelde ervaring. Dus ga ik je kennis laten maken met de ontwaakte staat door me te richten op een ervaring die je al vertrouwd is.

Ik wil je een manier van ontwaken tot het wow aanreiken die begint met de simpele ervaring van verwondering. Als je je intens verwondert begint je te ontwaken. Je wordt je bewust van het adembenemende mysterie van het bestaan en de ervaring van het mysterie komt spontaan op.

Onze reis begint met verwondering die leidt tot het mysterie, en in het hart van het mysterie ligt het wow. Het gnostische evangelie van Matthias drukt het zo uit:

Verwondering over de dingen die zich vóór je bevinden is de eerste stap naar de diepere kennis.

Zenmeester Sengstan betoogt:

Omdat ik me diep verwonderde kwam ik tot diepgaande inzichten. Als je niet reflecteert en onderzoekt wordt je hele leven begraven.

Je bereidheid om je te verwonderen is een voorwaarde voor ontwaken, want als je oog in oog met het adembenemende mysterie van het leven geen nieuwsgierigheid voelt, ben je gewoon niet erg bewust. Als het feit dat je in leven bent je niet volslagen verwondert ben je eigenlijk al half dood.



## ***De kunst van verwondering***

Ik ben filosoof, en dit boek is een eerbetoon aan de filosofie als de kunst van verwondering. Socrates, een van mijn filosofische helden, zegt:

Het gevoel van verwondering is de toetssteen van de filosoof.  
Filosofie begint pas met verwondering.

Dit is een traditionele opvatting van filosofie. Tegenwoordig wordt filosofie eerder opgevat als droog conceptueel onderzoek. Jaren geleden bestudeerde ik deze moderne vorm van filosofie aan de universiteit. Het was fascinerend, en een geweldige oefening voor het denkvermogen. Maar uiteindelijk werd het me duidelijk dat ik aan het verdwalen was in een doolhof van woorden. Ik had veel meer belangstelling voor een spirituele filosofie, die me uit het woorden-doolhof naar de ervaring van het mysterie kon leiden.

Spirituele filosofie wil het mysterie niet vertroebelen met ideeën, maar wil het mysterie *via* ideeën onthullen. Ze erkent het overduidelijke feit dat concepten slechts concepten zijn die het mysterie nooit kunnen omvatten. Ze biedt geen ultieme antwoorden, maar een nieuwe zienswijze die de ervaring van het leven zelfs nog wonderbaarlijker maakt.

De neoplatonische filosoof Plotinus spreekt zich uit voor deze vorm van filosofie, als hij verklaart:

Het is de taak van de filosoof ons te doen ontwaken voor het visioen.

Dit spreekt me ten diepste aan. Voor mij is het de taak van de filosoof ons te helpen om ons zodanig te verwonderen, dat we voorbij de woorden bij het wow komen. En dan wordt het 'hm?' van de filosoof getransformeerd tot het 'ohm' van de yogi.

## Een wonderbaarlijk leven



In dit hoofdstuk heb ik hoog opgegeven over hoe goed het voelt om in de ervaring van het mysterie te duiken, omdat ik je eetlust wil opwekken voor de maaltijd die nog gaat komen. Maar het is belangrijk dat je begrijpt dat het wow niet gewoon een of andere voorbijgaande piekervaring is of een uiteindelijk niet ter zake doende trip. Spiritueel ontwakken beïnvloedt de manier waarop we denken, voelen en handelen. Het biedt een nieuwe manier om ons dagelijks leven te leiden.

Een van Socrates' beroemde uitspraken luidde:

Het niet-onderzochte leven is het leven niet waard.

De moderne filosoof Alphonso Lingis voegde eraan toe:

Het niet-geleefde leven is het onderzoek niet waard.

Beide uitspraken zijn waar. Als we het leven nooit durven onderzoeken leven we in een halfbewuste verdoofde staat. Maar het leven is het alleen waard onderzocht te worden omdat dit ons kan helpen een vollediger leven te leiden.

In dit boek ga ik je een diepzinnig filosofisch verhaal over het leven vertellen, dat je kan doen ontwaken tot het wow *en* je ervaring van het leven kan transformeren. Maar vergeet niet dat het slechts een verhaal is. Het mysterie van het bestaan kan nooit worden verklaard. Het leven is altijd meer dan we denken. De filosoof Albert North Whitehead stelde:

Filosofie begint bij verwondering. En uiteindelijk, als het filosofisch denken zijn best heeft gedaan, blijft de verwondering over.