

BYRON KATIE  
EN STEPHEN MITCHELL

# VRAAG JEZELF VRIJ

Vertaling Linda Jansen

HarperCollins



Voor dit boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC™ om verantwoord bosbeheer te waarborgen. Kijk voor meer informatie op [www.harpercollins.co.uk/green](http://www.harpercollins.co.uk/green)

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam

Copyright © 2017 Byron Katie  
Oorspronkelijke titel: *A Mind at Home with Itself*  
Copyright Nederlandse vertaling: © 2018 HarperCollins Holland  
Vertaling: Linda Jansen  
Omslagontwerp: bij Barbara  
Foto auteur: Brie Childers  
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Soest  
Druk: CPI Books GmbH Germany

ISBN 978 94 027 0103 6  
ISBN 978 94 027 5521 3 (e-book)

NUR 728  
Eerste druk maart 2018

Originele uitgave verschenen bij HarperCollins Publishers LLC, New York, U.S.A.  
Deze uitgave is uitgegeven in samenwerking met HarperCollins Publishers LLC  
HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises Limited  
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

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

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUD

Voorwoord	9
Over het onderzoek	21
Over de Diamantsoetra	23
Over deze versie van de Diamantsoetra	27
1 De kosmische grap	29
2 Buigen voor een zandkorrel	40
3 Het glansmoment	52
4 Geven is ontvangen	58
The Work in actie: ‘Dave zei niets tegen me’	64
5 Alledaagse boeddha’s	86
6 Denken is alles, denken is goed	94
7 Thuis in het gewone	103
8 De ultieme vrijgevigheid	109
9 Liefde is het ware verhaal	116
10 Onderzoekend leven	125
11 Het geschenk van kritiek	131
12 Een kat leren blaffen	136
The Work in actie: ‘Mijn moeder valt me aan’	144
13 De wereld achter de namen	176

14	Niets is van ons	180
15	Thuiskomen	190
16	Alles gebeurt vóór jou, niet mét jou	194
17	Leven zonder afscheiding	202
18	Vrijheid is: niet geloven wat je denkt	209
	The Work in actie: 'Sophia luistert niet'	213
19	Onvoorstelbare rijkdom	229
20	Het volmaakte voertuig	233
21	Niets te verliezen	239
22	Ruim de rommel op	242
23	Dankbaarheid kent geen waarom	245
24	De oorzaak van al het lijden	256
	The Work in actie: 'Daniel komt zijn beloften niet na'	262
25	Gelijkwaardige wijsheid	273
26	Een boeddha in huis	281
27	De ruimte tussen de gedachten	286
28	Poets je tanden!	292
29	Transparant zijn	297
30	Een wereld die alleen maar vriendelijk is	303
	The Work in actie: 'Glenn is weer aan de drank'	307
31	De ware aard van alles	316
32	Hou van de droom	322
	Appendix	325
	Contactinformatie	347
	Dankwoord	349
	Over de auteurs	350

## DE KOSMISCHE GRAP

Dit heb ik gehoord: Boeddha verbleef eens in een gemeenschap met twaalfhonderdvijftig monniken in de tuin van Anathapindika in Shravasti, in het Jeta-bos. Als het 's morgens vroeg tijd om te eten was, deed hij zijn gewaad aan, pakte zijn kom en liep naar het stadje Shravasti. Terwijl hij van huis tot huis ging, bedelde hij zijn maaltijd bij elkaar. Als hij klaar was, ging hij terug naar de tuin en at zijn maaltijd. Dan borg hij zijn gewaad en kom weer op en ging zitten.

---

Ik kom uit een klein woestijnstadje in Zuid-Californië. De mensen daar denken dat Boeddha het blije, dikke mannetje is van het standbeeld dat je in elk Chinees restaurant aantreft. Pas toen ik Stephen ontmoette, mijn man, ontdekte ik dat dat dikke kereltje Pu-tai is, de Chinese god van de voorspoed. Boeddha is de dunne, vertelde hij me, die met de serene glimlach op zijn gezicht. Alle respect voor Stephens woorden, maar voor mij is de man met de dikke buik ook de Boeddha. Hij snapt de grap. De grap dat alles een droom is: het hele leven, alles. Niets is er ooit; niets kan ooit zijn, want op de secon-

de dat iets lijkt te zijn, is het weg. Dat is pas komisch. Iedereen die het snapt, heeft het recht om met zijn hele lijf die prachtige, schuddebui-kende lach te lachen.

Je kunt het ook zo zeggen. Het woord ‘boeddha’ betekent voor mij pure ruimhartigheid: opperste, vreugdevolle ruimhartigheid, zonder links of rechts of boven of beneden of mogelijk of onmogelijk. De ruimhartigheid die van nature uit ieder mens stroomt die is ontwaakt in de realiteit. Ruimhartigheid is wat er van je overblijft als je bent gaan zien dat er geen zelf bestaat. Er is niets te weten en niemand om dat te weten. Hoe weet ik het dan? Wat een mop!

De *Diamantsoetra* begint met een eenvoudige handeling: bedelen. Het raakte me toen ik hoorde dat Boeddha zijn eten bij elkaar bedelde. Omdat hij begreep hoe het universum werkt, wist hij dat er altijd voor hem werd gezorgd. Hij zag zichzelf niet als een verheven, superieur wezen of zelfs een spiritueel leraar. Hij weigerde te worden behandeld als een speciaal iemand die door zijn leerlingen bediend zou moeten worden. Hij beschouwde zichzelf als een eenvoudige monnik, met de taak er elke ochtend op uit te gaan en om eten te bedelen. Een maaltijd per dag was alles wat hij nodig had. Hij was wijs genoeg om bij elk huis aan te kloppen zonder zich in de deuropening af te vragen of dit gezin hem iets zou geven. Hij begreep dat het universum altijd vriendelijk is. Hij begreep het zo goed dat hij zwijgend zijn kom kon ophouden naar iedere bewoner en rustig kon afwachten of hij ja of nee kreeg. Een nee werd met dankbaarheid aanvaard, omdat Boeddha begreep dat het voorrecht om hem te voeden aan iemand anders was voorbehouden. Het ging niet om eten. Dat had hij niet nodig. Hij hoefde zichzelf niet in leven te houden. Hij gaf mensen de gelegenheid om vrijgevig te zijn.

Stephen vertelde me ook dat het woord ‘monnik’ duidt op iemand die alleen is. Dat spreekt me aan, want in werkelijkheid zijn we hele-

maal alleen. Ieder van ons is de enige die er is. Er is niemand anders! 'Monnik' is voor mij dus geen beschrijving van iemand die in een klooster is gegaan. Het is een eerlijke beschrijving van iedereen; van mij, en ook van jou. In mijn perspectief is een ware monnik iemand die begrijpt dat er geen ik is om te beschermen of te verdedigen. Iemand die weet dat hij geen speciaal huis nodig heeft en dus overal thuis is.

Toen in 1986 mijn ogen waren opengegaan voor de realiteit, drong het tot me door dat al mijn lijden was voortgekomen uit verzet tegen wat is. Ik was jarenlang erg depressief geweest en ik had de wereld de schuld gegeven van al mijn problemen. Ik zie nu in dat de wereld niets te maken had met mijn depressie; die werd veroorzaakt door wat ik gelóófde over de wereld. Ik besepte dat ik leed als ik mijn gedachten geloofde, maar dat ik niet leed als ik ze niet geloofde. Dit geldt voor ieder mens. Zo simpel is vrijheid.

Toen ik die ochtend mijn ogen opendeed, had ik geen thuis, geen familie en geen zelf meer. Niets van dat alles was realiteit. Ik wist niets, hoewel ik Katies geheugenarchief had en haar verhaal als referentiepunt kon gebruiken. Mensen zeiden tegen me: 'Dit is een tafel', 'Dit is een boom', 'Dit is je man', 'Dit zijn je kinderen', 'Dit is je huis', 'Dit is mijn huis'. Ze zeiden ook: 'Niet alle huizen zijn van jou' (wat in mijn beleving absurd was). In het begin moest er altijd iemand Katies naam, adres en telefoonnummer op een stukje papier zetten, en dat hield ik in mijn zak. Ik zag herkenningspunten en prentte die als de broodkorstjes van Hans en Grietje in mijn hoofd, zodat ik de weg terug kon vinden naar wat mensen 'mijn huis' noemden. Alles was zo nieuw dat ik dit een hele klus vond, al was ik niet verder dan vijf straten van het huis in het dorp waar ik was opgegroeid. Soms liep Paul, de man van wie ze zeiden dat hij mijn echtgenoot was, of een van de kinderen met me mee.

Ik was continu in extase. ‘Mijn’ of ‘van jou’ bestond niet. Er was niets waar ik aan kon hechten, omdat ik nergens een naam voor had. Als ik verdwaald was, liep ik vaak naar mensen toe en vroeg: ‘Weten jullie waar zij woont?’ (In die begintijd kon ik onmogelijk ‘ik’ zeggen. Dat strookte niet met mijn integriteit. Het was een leugen, en ik kon mezelf er niet toe zetten die uit te spreken.) Iedereen was even aardig. Onschuld herkent men. Als iemand een baby op de stoep achterlaat, nemen mensen hem op, geven hem de zorg die hij nodig heeft en proberen uit te zoeken waar hij thuishoort. Ik liep elk huis binnen, in de wetenschap dat het van mij was. Ik opende de deur en viel pardoes binnen. Het was telkens weer schokkend dat de bewoners niet beseften dat alles van ons allemaal is. Maar de mensen waren zacht met me. Ze glimlachten en deden niet boos. Soms moesten ze lachen, alsof ik iets grappigs had gezegd. Een van de bewoners zei ‘Nee, dit is óns huis’, pakte me vriendelijk bij de hand en bracht me naar de deur.

Als ik ’s morgens wakker werd, ging ik uit bed, kleepte me aan en ging onmiddellijk de straat op. Elke dag opnieuw. Ik werd onweerstaanbaar naar mensen toe getrokken. Als je bedenkt dat ‘ik’ nog maar kort geleden een paranoïde dwangpatiënt was geweest die andere mensen net zo haatte als mezelf, was dat behoorlijk vreemd.

Soms liep ik naar een onbekende toe, in de wetenschap dat hij (of zij) mezelf was, ook een mij, sloeg mijn armen om hem heen of pakte zijn hand. Dat was voor mij de gewoonste zaak van de wereld. Als ik angst of ongemak in hun ogen las, nam ik afstand. Anders praatte ik tegen hen. De eerste paar keer vertelde ik de mensen precies wat ik zag: ‘Er is er maar één! Er is er maar één!’ Maar ik voelde onmiddellijk dat er ruis ontstond. Het voelde alsof ik me aan anderen opdrong. De woorden kwamen niet natuurlijk over en konden niet binnenkomen. Sommige mensen leken wat ze in me zagen wel



grappig te vinden, ze lachten en voelden zich er veilig bij. Ze maakten zich er blijkbaar niet druk over dat wat ik zei nergens op sloeg. Maar anderen keken me aan alsof ik gek was. Ik voelde ook dat ik er geen vrede mee had om niet de hele waarheid te zeggen. Daarom zei ik: 'Er is niets! Er is niets!', en ik vormde een nul met mijn vingers. Maar als ik dat zei, kreeg ik hetzelfde gevoel dat ik had als ik zei dat er maar één is. Daarom stopte ik daarmee. Dat bleek voorzienigheid te zijn.

De waarheid is dat er ook niet niets is. Zelfs 'Er is niets' is iemands verhaal. Realiteit gaat daaraan vooraf. Ik was er eerder, eerder dan het niets. Het is onzegbaar. Zelfs erover praten is ervandaan drijven. Ik had heel gauw door dat niets van alle dingen die ik begreep onder woorden te brengen was. Maar het leek me zo helder en duidelijk. Het klonk zo: 'Tijd en ruimte bestaan niet echt. Niet-weten is alles. Er is alleen liefde.' Maar deze waarheden konden niet binnenkomen.

Maandenlang liep ik elke dag door de straten van Barstow, waar ik woonde. Ik was in een staat van permanente vervoering, zo dronken van vreugde dat ik wel een wandelende gloeilamp leek. Soms hoorde ik dat mensen me 'de verlichte dame' noemden. Ik voelde dat dit afscheiding van andere mensen veroorzaakte. Hoewel de glans onverminderd doorging (tot op de dag van vandaag), verplaatste die zich naar binnen en begon ik er wat gewoner uit te zien. Totdat het normaal en gebalanceerd was, konden de mensen er weinig mee.

Stephen zegt dat kunstenaars Boeddha vaak met een stralenkrans om zijn hoofd afbeelden. Maar al het licht dat van hem afstraalde, of van anderen zoals hij, was een innerlijke gloed. Het was de glans die ontstaat als je je volkomen op je gemak voelt in de wereld, omdat je weet dat die voortkomt uit je eigen denken. Boeddha heeft door alle gedachten heen gekeken die het gevoel van dankbaarheid konden

verdringen. Als hij bedelen gaat, ervaart hij zo'n intens geschenk, dat het een gift op zich is. Het is het voedsel achter het voedsel. Hij komt terug in het Jeta-bos, gaat zitten met wat hem is geschonken en eet zijn maaltijd. Dan spoelt hij de kom die alle kansen aanvaardt, wast zijn voeten en gaat rustig zitten, bereid, zonder te weten of hij zal spreken of niet, of mensen zullen luisteren of niet, sereen, dankbaar, zonder spoor van bewijs van een wereld voor dit moment of erna. Hij zit als degene die is verzadigd, gedragen, dieper gevoed dan welk eten ook zou kunnen doen. En in dat zwijgende zitten staat de geest op het punt zichzelf te bevragen via de ogenschijnlijke ander en benadert zichzelf met begrip, zonder verleden of toekomst, rustend in het zelf dat onbenoembaar is, het zelf dat niet kan bestaan, het stralende zelfloze.

---

*Je zegt dat het leven een droom is. Wat motiveert je om hartelijk te zijn tegen andere mensen als ze alleen maar personages in je droom zijn?*

Ik hou van alles wat ik denk, dus het spreekt vanzelf dat ik hou van iedereen die ik zie. Ik hou van de personages in mijn droom. Ze zijn daar alleen als mijn eigen zelf. Als degene die droomt is het mijn taak om te merken wat wel en niet zeer doet in de droom, en een gebrek aan hartelijkheid doet altijd zeer. Daarin hoor ik de stem van Boedha, het tegengif en de zegen en doorgang en onfeilbare bewustheid daar.

*Toen je ontwaakte, moesten de mensen tegen je zeggen: ‘Dit is je man’, ‘Dit zijn je kinderen’; je zegt dat je ze niet kon herinneren. Kwamen de herinneringen later terug?*

Ik ontdekte out of the blue dat ik met Paul getrouwd was. De vrouw die in 1979 met hem was getrouwd, was gestorven, en daar was iets anders voor in de plaats gekomen. Ik wist letterlijk niet wie hij was. De mensen van de kliniek brachten hem naar binnen, een potige vent, en zeiden: ‘Dit is je man.’ Hij was een volslagen vreemde voor me. Ik keek naar hem en mompelde bij mezelf: ‘Ook dit, God? Is dit mijn man? Okido.’ Ik had me volledig overgegeven aan wat is, was ermee getrouwd, ik wás het. Je zou kunnen zeggen dat wie of wat die ochtend ook als Katie in haar lichaam kwam, nooit met wie dan ook getrouwd was geweest. Toen ze zeiden dat mijn kinderen zouden komen, verwachtte ik een paar kleintjes. Ik had geen idee dat ‘mijn’ kinderen in hun tienerjaren en begin twintig waren. Ik dacht dat ze met peuters van een jaar of twee, drie zouden komen aanzetten. Toen de kinderen binnenkwamen, keek ik toe en liet de droom uitrollen. Ze deden geen belletje bij me rinkelen, ze hadden iedereen kunnen zijn. Maar ik wist niet waarom ik niet zou aanvaarden dat ze ‘van mij’ waren. Ik bewoog gewoon mee met het verhaal. Liefde geeft gehoor. Liefde ontmoet zichzelf in allerlei vormen, onvoorwaardelijk.

Ik liet mensen altijd uitleggen wat hun relatie met mij was: wie ze dachten dat ze waren, wie ze dachten dat ik was. Er zijn nooit herinneringen aan Paul en de kinderen teruggekomen. Het was niet nodig. Ze vertelden me hun verhalen, en ik kreeg vier verschillende vrouwen voorgeschoteld die allemaal in ‘mij’ hadden gezeten. Toen ze over me vertelden, hoorde ik een soort van echo, een schaduw van een herinnering. Als ze überhaupt iets hadden wat me bekend voorkwam, was het als een soort extract, als muziek ergens ver weg op de

achtergrond, waar je niet bij kon komen. Ze kleurden het verhaal in. Ze waren gek op hun verhalen over mij. Ze zeiden ‘Weet je nog toen...?’, ‘Weet je nog dat we... en je zei dit en toen deed ik dat?’, en het werd allemaal ingevuld, hoewel het nooit echt was gebeurd. Ik werd tenslotte ingevoegd in hun verhaal en ik vond het best.

Mensen bleven me ongeveer zeven maanden van alles over me vertellen. Het overblijfsel van degene die Katie genoemd wordt, was me totaal onbekend, maar tegelijkertijd had ik haar schaduw, haar herinneringen, althans een aantal. Alsof ik haar blauwdruk had en wist dat het niet de mijne was. Het was helemaal haar verhaal. Ik was alleen het zelf dat bewust was van zichzelf, of nauwkeuriger, het zelf dat zich bewust was van zijn zelfloosheid.

*Je zegt dat je na je ervaring geen idee van ‘mijn’ of ‘jouw’ had. Wat is het verschil met hoe een baby de wereld beleeft? Is volwassen worden niet een kwestie van het ontwikkelen van gezonde grenzen en onderscheid maken tussen ‘mijn’ en ‘jouw’?*

Ik werd wakker in een bed zonder de sensatie van een identiteit die op me rustte en vond dat oké, want zo was het. Er lag een ander zogenaamd mens naast me, en dat was oké. Ik leek benen te hebben, en daarop liep ik de deur uit, en dat was oké. Ik leerde de gewoonten van deze tijd en plaats van mijn zestienjarige dochter Roxann. Ik deed een rode en een blauwe sok aan, en zij lachte me uit. Ik liep in mijn pyjama naar buiten, en zij holde achter me aan en trok me weer naar binnen. O, oké, dacht ik, niet in pyjama in het openbaar. Dat doen we hier dus niet. Ze nam me bij de hand (de schat) en loodste me door het hele circus heen. Ze legde alles uit, keer op keer op keer. Hoe kon ze weten dat ik door mijn tranen heen een zalige liefdesverhouding met het leven had? Wat kon het mij schelen hoe alles heette?

Maar ze bleef geduldig stilstaan in de supermarkt om uit te leggen: 'Dit is een blik soep. Dat is een fles tomatenketchup.' Ze leerde me alles, zoals een moeder een klein kind dingen leert.

In zekere zin was ik inderdaad een baby. Maar op een andere manier was ik heel praktisch, heel efficiënt. Ik zag waar mensen verstrikt zaten in hun hectische gedachten. Ik kon hun laten zien hoe ze deze gedachten konden onderzoeken en hun ellende ongedaan konden maken als ze dat wilden, als ze openstonden voor het onderzoek. In het begin communiceerde ik wat onsamenhangend. Ik heb geleerd duidelijker te zijn.

Ik zeg weleens dat een grens een zelfzuchtige daad is. Je hebt geen grenzen nodig als je helder bent, bijvoorbeeld over je ja's en je nee's. In het begin wilden verscheidene mannen met me naar bed. Ze waren er zeker van dat ze verlicht zouden worden als ze seks met me hadden. Hoewel ik de eerlijkheid en honger naar vrijheid van deze lieve, verdwaalde mannen liefhad, zei ik: 'Bedankt dat je het vraagt, maar nee. Het zal je niet geven wat je zoekt.'

*Maar 'nee' is toch een grens? 'Nee, ik ga niet met je naar bed', bijvoorbeeld?*

Al mijn nee's zijn ja's tegen mezelf. Dat vind ik juist. De mensen hoeven er niet naar te raden wat ik wel of niet wil, en ik hoef niet te doen alsof. Als je eerlijk bent met je ja's en nee's, is het niet moeilijk om vriendelijk door het leven te gaan. Mensen komen en gaan in mijn leven als ik de waarheid spreek en ze zouden komen en gaan als ik niet de waarheid sprak. Op de ene manier heb ik niets te winnen, op de andere manier heb ik alles te winnen. Ik zorg dat ik duidelijkheid en onschuld heb.

Als een man seks met me wil, hoef ik niet over mijn antwoord na

te denken. Ik ben getrouwd en leef monogaam. Ik verkoop mijn nee met een glimlach. Ik geef deze man het grootste cadeau wat ik hem kan geven: mijn waarheid. Dat kun je als een grens zien, maar als een grens een beperking, een verkramping is, denk ik er anders over. Ik zie het als integriteit. Dat is niet iets wat ik neerzet. Het is al voor me neergezet. Mijn nee is geen zelfzuchtige daad. Het is een heel royaal gebaar, zowel naar mezelf als naar die zogenaamde ander.

*Je zegt dat je dronken van vreugde was toen je voor het eerst de waarheid ontdekte dat er geen zelf en geen ander is. Ben je nog steeds dronken van vreugde?*

De vreugde vindt een evenwicht, maar blijft hetzelfde.

*Wat vind je van de Boeddha die bedelt om voedsel? Kun je jezelf berooid en dakloos voorstellen, zoals een monnik, en volledig afhankelijk van andere mensen voor eten?*

Maar ik ben volledig afhankelijk! Als mensen geen groenten verbouwen, liggen er geen groenten in de winkel. Als mensen mijn man of mij geen geld betalen, kan ik geen eten kopen.

Boeddha vraagt alleen wat al van hem is. Hij heeft nooit honger, maar is edelmoedig genoeg om te vragen om eten. Hij weet wanneer en wat te vragen. Hij weet welk voedsel te eten, en dat is precies wat jij hem geeft, en niet meer. Ik heb nooit honger totdat er eten komt. Ik word altijd perfect verzadigd, perfect op tijd, met het juiste eten, gegeven uit genade. Als je me te eten geeft, dank ik jou niet met woorden, maar ik dank je vanuit je eigen innerlijke zelf. Als je me geen eten geeft, dank ik je ook, en als het aan de liefde ligt, ben je in

*De kosmische grap*

een andere tijd en een ander bewustzijn zover om het enige voedsel te eten wat het eten waard is, dat waar we allemaal naar hongeren en wat ik werkelijk aanbied: te geven naar behoefte.

*Ruimhartigheid is wat er van  
je resteert als je bent gaan zien  
dat er geen zelf bestaat.*