

# Non-duale liefde

*Open jezelf voor de liefdevolle aard  
van de werkelijkheid*

**A.H. ALMAAS**

Voorwoord van Ram Dass



**samsara**

Ook bij Samsara verschenen:  
**De negen sleutels tot het enneagram**  
*Inzicht in je ware aard*  
A.H. Almaas

Copyright © 2023 A. Hameed Ali

© 2023 Nederlandse uitgave uitgeverij Samsara, Amsterdam  
Oorspronkelijke titel *Nondual love : awakening to the loving nature of reality*, voor het eerst verschenen in het Engels bij Shambhala Publications, Inc., 2129 13th Street, Boulder, Colorado, USA.

Vertaald uit het Engels door Ananto Dirksen

Vormgeving omslag: Hester van Toorenborg,

[www.naiabookdesign.com](http://www.naiabookdesign.com)

Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, [erikthedesign.com](http://erikthedesign.com)

ISBN 978 94 93301 54 2

NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

[www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)

*Uit liefdevolle herinnering*

Dit boek van menselijke goedheid is opgedragen  
aan een oude vriend, Hameed Qabazard.

Hameed was een waarachtig mens. Zijn liefde  
ging overvloedig en ongehinderd uit naar iedereen.  
Door de jaren heeft hij bijgedragen aan de omslagen  
van verschillende van mijn boeken. Velen genoten  
van zijn aanwezigheid, in werk, vrije tijd, vriendschap  
en familie, omdat hij genoot van het leven  
zoals alleen een mens dat kan.



# *Inhoud*

*Voorwoord van Ram Dass 9*

*Voorwoord van redacteur Byron Brown 10*

*Dankwoord 14*

*Inleiding 16*

1. Een nieuwe dimensie 20
2. De afname van het licht 47
3. Het hele plaatje 62
4. Het lichaam van licht 80
5. Complete bevrijding 100
6. Jabba de Hutt 115
7. De echte wereld 143
8. De persoonlijke God 164
9. De zoon van God 183
10. Overgave 201
11. Het geschenk van genade 214

*Register 241*



## Voorwoord van Ram Dass

De drie boeken uit de serie *The Journey of Spiritual Love* van A.H. Almaas zijn een uitstekende beschrijving van de weg naar innerlijke liefde, naar spirituele liefde.

Toen ik mijn goeroe Neem Karoli Baba ontmoette, veranderde mijn perceptie van mijzelf, en ook van het universum. Hij was een spiegel van mijn ziel. Ik kende mijn ziel wel, maar mijn goeroe hielp mij om mijn perceptie te veranderen, zodat ik ging zien dat de ziel zelf liefde is.

Nu houd ik van alles en iedereen. Liefde zijn is een kwestie van perceptie. De bomen, de wolken en alle andere dingen bestaan uit liefde. Ik houd van de vloer, van het plafond... die ook uit liefde bestaan. Ik werk zelfs met de zielen van moeilijke mensen. Het enige wat er in ons moet veranderen om in alles en iedereen liefde te kunnen zien is onze perceptie.

De ziel is liefde, wijsheid, compassie, vrede en vreugde. Ik ga in mijzelf naar binnen en daal van het denken af naar het spirituele hart. Het spirituele hart is de poort naar het volgende bewustzijnsniveau... naar het 'land van de ziel'.

Mogen deze boeken voor u een zegen zijn op de reis van het denken naar de ziel...

De reis naar huis.

*Uit liefde, Ram Dass  
Maui, Hawaï  
augustus 2019*

## Voorwoord van redacteur Byron Brown

Heb je ooit meegemaakt dat je volkomen werd verrast door een plotselinge zoetheid die in je hart voelbaar werd? De vorm van ontwaken van het hart waar ik nu aan denk is een *felt sense* die zo krachtig is dat je denken zijn aanhoudende greep op je verliest. Er verspreidt zich een warme gloed door je borstkas en je hart gaat open. Je bewustzijn lijkt zich te ontspannen, lijkt zachter te worden, en er vindt een diepe verandering plaats in hoe je jezelf en de wereld ziet. De scherpe kantjes lijken eraf te gaan, er verschijnt een glimlach op je gezicht en een voelbare goedheid lijkt jou en je omgeving te doordringen. Misschien overkomt dit je terwijl je aandacht gericht is op de beminnelijkheid van een bepaalde persoon of een bepaald voorwerp, maar je merkt al snel dat deze ervaring veel meer omvat. Je ontdekt de beminnelijkheid van alles en iedereen. De hele wereld lijkt een indringende, vriendelijke zachtheid uit te stralen, waardoor je hart tot rust komt en je geest zich ontspant. Op zo'n moment voelt het leven goed, wat er ook gaande is. Je bent op de juiste plaats en je voelt je één met de verbazingwekkende rijkdom van het leven dat zich om je heen ontvouwt. Alles is goed.

Doorgaans zijn dit vluchtige momenten waarin er een magische transformatie van de werkelijkheid lijkt plaats



te vinden en die verandert in een gastvrije, warme, zoete, tedere wereld, een wereld waarin we ons gekoesterd en gedragen voelen, waarin we ons onbezorgd kunnen ontspannen en waarin we gemakkelijk de essentie kunnen voelen van wie we zijn. Dit boek nodigt ons uit om diepgaand te onderzoeken wat er met ons bewustzijn gebeurt als we deze transformatie meemaken. Wat is er gebeurd dat deze verandering van onze perceptie kon plaatsvinden en hoe ervaren we onze eigen zijnstoestand nu? Wat vertelt zo'n ervaring ons over de werkelijkheid zelf en onze plaats erin? En wat zegt deze ervaring over ons godsbeeld en over de liefdevolle aard van het goddelijke?

In spirituele kringen wordt deze ervaring aangeduid met universele liefde, Christusbewustzijn of goddelijke gelukzaligheid. Het is een toestand waarin we ons ervan bewust worden dat we niet gescheiden bestaan van de rest van de werkelijkheid, dat de werkelijkheid overal doordrongen is van fundamentele goedheid en zoetheid, en dat we niet langer beperkt worden door de grenzen van ons lichaam, dat we geen geïsoleerd bestaan leiden. We hebben een rechtstreekse ervaring van wat wel de 'non-duale wereld' wordt genoemd, waarin geen tegenstelling van subject en object bestaat, waarin helemaal geen grenzen meer bestaan en waarin ons bewustzijn onbegrensd is. We voelen ons deel van een eenheid die de totale werkelijkheid omvat, een eenheid waarvan wij niet gescheiden kunnen worden.

*Non-duale liefde* is een inleiding op deze staat van bewustzijn, die door Almaas wordt aangeduid met 'goddelijke liefde'. Hij laat ons zien dat dit een van de waarachtige manieren is waarop de werkelijkheid zich ons vertoont en dat die manier voor ons allemaal toegankelijk is. Voor de meesten van ons is de ervaring van onbegrensde liefde

een toevallige gebeurtenis, een zegen, een geschenk dat ons toevalt. Almaas bevestigt dat wij goddelijke liefde inderdaad niet zelf in ons bewustzijn kunnen laten verschijnen. Hij biedt ons echter wel heel veel inzicht in wat deze liefde verhindert om zich aan ons kenbaar te maken. Hij beschrijft ook de vormen waarin wij deze overvloedige liefdevolle grond van zijn kunnen ervaren en herkennen. En wat misschien nog belangrijker is, hij laat ons de specifieke overtuigingen en levenshoudingen zien die, als we ons ermee identificeren, deze eenheidservaring in de weg staan. Hij laat ons met name zien hoe sterk gehecht we zijn geraakt aan de overtuiging dat we van bepaalde dingen gescheiden zijn, in positieve zin van mensen en dingen die we proberen binnen ons bereik te brengen en waar we ons aan vast willen houden, en in negatieve zin van wat we afwijzen en proberen uit ons leven te bannen. Hij heeft het ook over de primitieve angsten en defensieve houding in onze ziel die daar het resultaat van zijn, hoe die ons ertoe brengen het bestaan van iets groters te ontkennen en ons het zicht op de prachtige, zegenrijke aard van de werkelijkheid ontnemen.

Dit boek gaat prachtig samen met *Love Unveiled*, waarin Almaas beschrijft hoe spirituele liefde kan ontstaan in de ons meer vertrouwde wereld van dualiteit en gescheidenheid. Door die liefde te volgen, dringen we dieper door in ons hart en onze ziel, zodat we gevoeliger worden voor het mysterie van wie en wat we zijn. *Non-duale liefde* gaat verder waar *Love Unveiled* ophield en stelt de vraag wat het wil zeggen om voorbij te gaan aan de dimensie van individuele liefde. Die liefde volgt het verlangen van het hart, dat eenheid en eenwording wil leren kennen, en niet meer gevangen wil zitten in een afzonderlijke persoonlijkheid en een afzonderlijk bewustzijn. Tenslotte weten we diep

in onze ziel dat ons zijn niet losstaat van het zijn van alles wat bestaat.

Zoals altijd ligt de kracht van Almaas' benadering in de nadruk op feitelijke ervaring, in plaats van op beschrijvingen van de spirituele dimensie, hier die van goddelijke liefde. Dit is ook het uitgangspunt van de Diamantbenadering, een pad van innerlijke realisatie dat hij in het leven heeft geroepen en dat hij onderwijst in de Ridhwan-school. In dit boek, dat gebaseerd is op zijn lessen aan studenten van deze school, nodigt hij ons voortdurend uit tot een *felt sense* van wat echt in ons is, dus inclusief de smaak en de beleving van deze goddelijke liefde. De oefeningen die in elk hoofdstuk staan ondersteunen dit en bieden ons een gelegenheid om te onderzoeken wat hij ons aanreikt en zo onze kijk op de werkelijkheid en de wereld waarin we leven te verruimen.

Ik heet je van harte welkom op dit pad. Het is een oproep aan ons liefdevolle en tedere hart, en vraagt om een veel ruimere bewustwording van wat en wie wij zijn. Juist deze dimensie van de werkelijkheid, de fundamentele goedheid die ten grondslag ligt aan alles wat zich manifesteert, ontbreekt in de meeste gevallen jammerlijk in waarover wij praten, in ons functioneren en in onze omgang met elkaar. Bewustwording van deze dimensie brengt onvermijdelijk een verandering teweeg in wat wij belangrijk vinden, omdat daardoor de scheidslijnen tussen ons beginnen te vervagen, onze ogen opengaan en ons hart zacht wordt. We hebben allemaal baat bij een directe bewustwording van de liefdevolle aard van zijn, van non-duale liefde, van de zoete bron van het universum in ieder van ons.

Byron Brown

## *Dankwoord*

De leer die de basis vormt van dit boek werd in 1995 aangeboden aan studenten van de Ridhwan-school. Graag wil ik die studenten bedanken die hun tijd hebben gegeven aan de transcriptie van de opnames die van deze lessen zijn gemaakt.

Wij maken deze lessen nu publiek als onderdeel van een driedelige serie over spirituele liefde. Vijfentwintig jaar na dato heeft Paul Hancock de taak op zich genomen om de tekst voor publicatie gereed te maken. Vanuit zijn verlangen om mijn lessen recht te doen begon hij met afluisteren van alle materiaal, met de bedoeling duidelijkheid te krijgen over gedeeltes van de transcripties die aangeduid waren met 'onhoorbaar' of die bij opnieuw beluisteren onjuist bleken. Op deze manier maakte hij rechtstreeks kennis met deze lessen over goddelijke liefde. (Hij was destijds niet bij de school betrokken.) Bovendien moest Paul nog veel leren toen hij aan het eerste volledige boek van mijn werk begon, maar hij heeft laten zien dat hij tegen deze taak was opgewassen. Vanuit een sterk verlangen om mijn woorden toegankelijk te maken voor een groot publiek, liet hij een gepassioneerde liefde zien voor het materiaal en paarde die aan een vaardig en creatief taalgebruik. Ik

heb grote waardering voor Pauls bijdrage aan de totstandkoming van dit tweede deel van de serie *The Journey of Spiritual Love*.

Dit boek heeft ook geleid tot een goede samenwerking tussen Paul en de redacteur van mijn werk, Byron Brown, iets wat ik buitengewoon prettig vind. Hun gezamenlijke inspanning is van wezenlijk belang gebleken voor de presentatie van de oorspronkelijke transcripties, waardoor de lezer op een effectieve manier deel kan hebben aan het onderzoek en zich kan openstellen voor een spirituele overdracht. Byron blijft met helderheid en zorg het schip van de boekontwikkeling besturen. Waar het gaat om de correctie, de titels en de omslagontwerpen, brengt hij het redactiewerk, mijn betrokkenheid en de communicatie met Shambhala op vaardige wijze samen. Ik ben heel dankbaar voor wat hij in dezen doet en voor de wijsheid die hij als redacteur van mijn boeken in al die jaren heeft ontwikkeld.

Opnieuw wil ik Liz Shaw bedanken, mijn contactpersoon en redactrice bij Shambhala Publications, voor haar zorg en aandacht voor wat ik in dit boek en in al mijn andere werk wil doorgeven. Haar toewijding aan en standvastige ondersteuning van mijn visie zijn van onschatbare waarde geweest. Ook wil ik Audra Figgins bedanken voor de aandacht die zij aan de lay-out en de details heeft gegeven, waardoor dit boek zijn prachtige vorm heeft gekregen.

## *Inleiding*

Dit boek is het tweede van een trilogie over liefde waarin ik de rechtstreekse ervaring van liefde op het spirituele pad bespreek. Het gaat hier om de essentie van liefde, liefde als de pure expressie van onze spirituele aard. Daarbij kijk ik naar de verschillende manieren waarop deze liefde ervaren kan worden, van de meest toegankelijke tot de diepste en moeilijkst te ervaren vormen.

Het eerste deel, *Love Unveiled*, presenteert deze zuiver spirituele liefde in vormen die voor de meeste mensen gemakkelijk te herkennen zijn. Het zijn de essentiële prototypen van de liefde die mensen op emotioneel niveau ervaren en ze worden geïntroduceerd als eigenschappen van zuiver bewustzijn, als manieren waarop spirituele aanwezigheid zich manifesteert. Om deze vormen van spirituele of essentiële liefde te ervaren, is geen volledig spiritueel ontwaken of egodood nodig, en daarom zijn ze zinvol voor ons dagelijks leven en voor de reis langs het spirituele pad naar realisatie en bevrijding.

In dit tweede deel wordt 'goddelijke liefde' geïntroduceerd, zoals ik het noem. Dit is de universele of non-duale liefde waarin onze spirituele aard zijn onbegrensde oneindigheid toont als een oeverloze oceaan van zoetheid,

zachtheid en goedheid. Ik zal drie manieren onderzoeken waarop deze non-duale liefde kan worden ervaren: als de ervaring van het eigen wezen als een onbegrensde ruimte van aanwezigheid die heel aangenaam, mild en zoet is, als liefde die de eenheid van de werkelijkheid is, en als een weldadige uitgestrektheid die op een persoonlijke manier alle aspecten van de wereld liefheeft. De laatste twee manieren van ervaren duid ik aan met realisatie, want daarin kennen wij onszelf als deze ruimte van liefde. We zouden het ook preciezer kunnen aangeven en zeggen dat de liefdevolle ruimtelijkheid, die tegelijk ons wezen is, zichzelf ervaart en kent door eenvoudig zichzelf te zijn.

In dit boek onderzoeken we ook wat de toegang tot deze onbegrensde dimensie van onze ware aard verhindert. We gaan gedetailleerd in op de manier waarop het geloof in een afzonderlijk zelf het belangrijkste obstakel vormt. Maar ik ga ook in op andere obstakels, overtuigingen en vormen van conditionering die verhinderen dat onze ware aard zich manifesteert als deze ruimtelijkheid van zuivere, onbaatzuchtige liefde.

Wanneer we de liefdevolle grond van zijn onderzoeken, is het van belang om te begrijpen hoe deze universele liefde zich verhoudt tot het besef dat wij een individueel bewustzijn zijn, tot wereldse vormen, zowel innerlijk als uiterlijk, en tot onze ware aard. In dit proces zien we dat onbegrensde liefde een primaire manier is om de non-duale werkelijkheid te kennen en te ervaren. De ruimtelijkheid van liefde is hier onlosmakelijk met alles verbonden — ze vertoont zich in feite als de aard van alles — en zij laat zien dat goddelijke liefde de basis van het universum is, van alles wat zich manifesteert en ervaren wordt.

Ik wijk af van de vormen van non-duale leer die beweren dat spirituele ruimtelijkheid zich altijd manifesteert

en dat wij ons daar eenvoudig niet bewust van zijn. Ik geef de voorkeur aan de opvatting dat de spirituele ruimtelijkheid, met alle spirituele potentieel, zich pas manifesteert als wij daar klaar voor zijn en ons ervoor openstellen. Daardoor krijgen we een andere kijk op het leven en de alledaagse werkelijkheid, en op de relatie daarvan met de spirituele ruimtelijkheid, in dit geval onbegrensde liefde. Onze vertrouwde wereld is niet eenvoudig een illusie of een verkeerde versie van de werkelijkheid, maar een waarachtige manier waarop de werkelijkheid zich manifesteert, en die kan verbeterd of getransformeerd worden door het pad van openbaring te volgen.

Dit perspectief leidt tot manieren om de liefdevolle non-duale grond van zijn te kunnen ervaren die begrijpelijker maken hoe we die grond kunnen leven, in plaats van die alleen maar te zijn. Dit boek toont duidelijk aan hoe deze liefdevolle dimensie van onze ware aard de essentie is van ruimhartigheid, onbaatzuchtigheid en dienstbaarheid. Deze dimensie is ook de wereld van schoonheid, zegen en fundamentele goedheid. Wanneer we de aard van deze dimensie van liefde herkennen, wordt duidelijk dat het de essentie van het hart is en de oorsprong van al onze gevoelens. Liefde is namelijk het oorspronkelijke oergevoel.

De eerste twee delen van *The Journey of Spiritual Love* bereiden ons voor op het derde deel, waarin de reis wordt besproken die het hart maakt op weg naar realisatie van de Absolute dimensie van onze spirituele aard. Er bestaan vele manieren om tot realisatie te komen van onszelf als dit absolute mysterie, dat voorbijgaat aan zijn en niet-zijn, en in het derde boek onderzoek ik een van deze manieren, namelijk de weg van het hart. Aan de hand van de reis van mijn eigen hart en mystieke poëzie laat ik zien hoe liefde een beweging is naar de ware geliefde van het hart. Wanneer



de geliefde zich in haar wonderbaarlijke grootsheid onthult, komen wij tot besef van de diepte van ons wezen, de stralende uitgestrektheid voorbij kleur en concept die functioneert als de bron van alle andere dimensies en vormen van spirituele aard. Het pad van het hart is poëtisch en gewijd, maar het leidt naar volledig spiritueel ontwaken.

Alle ervaringen van ware essentiële liefde die in deze trilogie aan de orde komen zijn slechts verschillende manieren waarop we iets leren kennen over de inherente goedheid die in de kern ligt van alles wat bestaat, de onoverwoestbare goedheid die als potentieel in ieder van ons aanwezig is.

A.H. Almaas  
*maart 2022*

# EEN

## *Een nieuwe dimensie*

In dit boek gaan we kijken naar wat ik de onbegrensde dimensies noem. Je zou ze ook vormloze dimensies kunnen noemen of dimensies van alomtegenwoordigheid. Dit betekent dat we een stap verder gaan dan de individuele ziel. Met individuele ziel bedoel ik het individuele bewustzijn, dat wat onze subjectiviteit vormt en dat drager en domein is van onze ervaring en perceptie, het bewustzijn binnen ruimte en tijd. Om verder te kunnen gaan dan de individuele ziel, is er een fundamentele verandering van perceptie nodig. Het is goed om er bij aanvang van dit onderzoek op te wijzen dat dit in het begin lastig kan zijn om te begrijpen. De menselijke taal is erop gericht het standpunt van het individu te verwoorden en als we die taal gebruiken om een totaal andere perceptie van de werkelijkheid te beschrijven, lopen we tegen de beperkingen van onze taal aan.

Het kan dus zijn dat deze nieuwe beschrijving van de werkelijkheid in het begin onzinnig lijkt, aangezien wij gewend zijn naar de werkelijkheid te kijken vanuit de individuele ziel. Als we die bestuderen, met al haar grove en haar subtiele vermogens, haar alledaagse en haar spirituele eigenschappen, dan doen we kennis op over de ziel en de ware aard van het individu; je bestudeert jezelf en je ont-

dekt dat je jezelf op verschillende manieren kunt ervaren. Maar als het over onbegrensde dimensies gaat, ontdekken we manieren om de werkelijkheid als geheel te ervaren, en die gaat verder dan de ervaring van onszelf. Er vindt een verschuiving van aandacht plaats van de ervaring van de individuele ziel naar de ervaring van de totaliteit van het bestaan. We gaan kijken naar de ware aard van alles, van het totale universum, dat het fysieke universum omvat en het tegelijk transcendeert.

Om het in religieuze termen te zeggen, we kunnen leren de ziel te begrijpen en we kunnen God of het opperwezen leren begrijpen. Als we de aard van het geheel begrijpen, begrijpen we wat het opperwezen is, wat de aard is van God, van de geest van het universum. Als ik hier de woorden 'God', 'goddelijk wezen' of 'opperwezen' gebruik, heb ik het niet over iemand die ergens in een hemel verblijft, die in de tijd dingen schept en zijn afgezanten stuurt om ons te belonen of te straffen. Als we op deze manier naar het goddelijke kijken, gaan we nog steeds uit van het standpunt van de individuele ziel. In de onbegrensde dimensies bestaan geen afzonderlijke menselijke of goddelijke entiteiten. Een van de belangrijkste belemmeringen voor inzicht in de onbegrensde dimensies is vasthouden aan de ervaring van jezelf of van een goddelijk wezen, een entiteit die zich door tijd en ruimte beweegt en met andere entiteiten omgaat. Sommige mensen beweren dat God ruimte en tijd heeft geschapen, maar ze zien God tegelijk als iemand die kan lopen en praten. Hoe kan God lopen en praten *en* ruimte en tijd scheppen? Om te kunnen lopen en praten heeft hij ruimte en tijd nodig.

Mensen kunnen ervaringen of visioenen hebben van een of andere vorm van het goddelijke, zoals van een figuur zittend op een troon, maar dat is niet wat ik hier bedoel met