

Spiegel van het hart

SPIEGEL VAN
HET
HART

Hoe te leven vanuit je spirituele hart

RAM DASS

met Rameshwar Das

Samengesteld door Janaki Sandy Gaal



© 2013 by the Love Serve Remember Foundation
© 2024 Nederlandse vertaling, uitgeverij Samsara, Amsterdam

Vertaald uit het Engels door: Justus Kramer Schippers
Oorspronkelijke titel: *Polishing the Mirror: How to Live from your Spiritual Heart*
Voor het eerst verschenen in het Engels in 2022 bij Sounds True, Inc.
Boulder, CO 80306

Vormgeving omslag: Hester van Toorenborg, naiabookdesign.com
Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93301 75 7 / NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder de uitdrukkelijke
en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara.
www.samsarabooks.com

OPGEDRAGEN AAN NEEM KAROLI BABA

*Dit boek is een flauwe afspiegeling van jouw licht,
een flikkering van de kaars vergeleken met de zon.*

*Terwijl ik het stuifmeelachtige stof van mijn goeroes voeten afveeg
om de spiegel van mijn hart te zuiveren,
kan ik nu de pure pracht van Sri Rām zingen, de beste van de Raghus,
die de vier vruchten van het leven schenkt.*

*Ik weet niets, dus denk ik aan u, Zoon van de Wind;
schenk mij kracht, intelligentie en wijsheid,
en verwijder mijn onzuiverheden en verdriet.*

GEBED TOT 'HANUMAN CHALISA', VERTALING DOOR KRISHNA DAS,
VAN *FLOW OF GRACE*

Inhoud

	Voorwoord door Rameshwar Das	11
INLEIDING	In het hier en nu zijn	17
	<i>Oefening baart kunst</i>	18
	<i>De weg naar huis</i>	18
	<i>De goeroe, verdrijver van de duisternis</i>	21
	<i>Je kunt je nergens verschuilen</i>	24
	<i>Eenvoudige waarheid</i>	25
HOOFDSTUK 1	Samensmelten in het spirituele hart	29
	<i>Mind</i>	29
	<i>Je kunt het niet weten, je kunt het alleen zijn</i>	30
	<i>Voorbij het denken</i>	31
	<i>Verstand verliezen om je ziel te winnen</i>	33
	<i>Verlichten</i>	35
	<i>Kijken naar wie kijkt</i>	35
	<i>Inademen, uitademen</i>	36
	<i>Visualisatie en geleide meditatie</i>	37
HOOFDSTUK 2	Bhakti yoga, het pad van toewijding	41
	<i>Hoe heb ik u lief?</i>	44
	<i>Liefde is een staat van zijn</i>	45
	<i>Goeroe kripa (de genade van de goeroe)</i>	45
	<i>Goddelijke relaties</i>	49

	Maharaj-ji	50
	Het gevoel van toewijding	53
	Hanuman, toegewijde dienaar van rām	54
HOOFDSTUK 3	Karma yoga, leven in de wereld	59
	Jouw karma is jouw dharma	60
	Getuige zijn van je eigen drama	62
	We zijn allemaal deel van de familie	66
	Relaties en emoties	68
	Waarheid zal je bevrijden	75
	Omgaan met je emoties	78
	Liever zijn dan oordelen	79
	Geloven, geen angst — niet geloven, angst	84
	Spirituele familie en vrienden	86
HOOFDSTUK 4	Veroudering en verandering.	89
	Culturele opvattingen over ouder worden	91
	Omgaan met verandering	93
	Gracieuus ouder worden	96
	Vrij zijn	98
	Nogmaals... loslaten	100
	Zijn met wat is	101
HOOFDSTUK 5	Bewust leven, bewust sterven.	105
	Omgaan met angst	106
	Omgaan met pijn	107
	Wat sterft er?	110
	Aanwezig zijn bij iemand die sterft	114
	Bewust sterven	118
	Verdriet hebben en rouwen	120
	De dood is een aanmoediging om het leven ten volle te leven	123
HOOFDSTUK 6	Van lijden naar genade	127
	Waarom bestaat er lijden?	128
	Het pad van genade	129
	Veranderen van gezichtspunt	131

<i>Is het lijden of is het genade?</i>	132
<i>Geloof</i>	133
<i>Het is allemaal volmaakt</i>	134
<i>Geven en zorgen</i>	136
<i>Het verzorgen van vader</i>	136
<i>Verder kijken dan lijden</i>	137
<i>Hoe kunnen we helpen?</i>	139
<i>Mededogen</i>	139
HOOFDSTUK 7 <i>Tevreden zijn met het bestaan</i>	141
<i>Dag naar het strand</i>	141
<i>Nieuwe heup</i>	144
<i>Van rol naar ziel, van ziel naar rol</i>	146
<i>Een moment, als je blijft!</i>	147
<i>Alles wat je nodig hebt is...</i>	149
<i>Meditatie: ik ben liefdevol bewustzijn</i>	150
<i>Nu liefde zijn</i>	151
<i>Rad van illusie</i>	153
HOOFDSTUK 8 <i>Oefenen oefenen</i>	157
<i>Een heilige ruimte maken</i>	158
<i>Ochtendritueel</i>	159
<i>Het dagelijks nu</i>	160
<i>Meditatie</i>	161
<i>Stilte</i>	169
<i>Voedsel zegenen</i>	170
<i>Kirtan</i>	171
<i>Pelgrimstocht</i>	173
<i>Retraite</i>	174
<i>Woorden van gerealiseerde wezens</i>	174
<i>Luisteren naar jezelf</i>	176
Eindnoten	181
Dankwoord	187
Over de auteur en coauteur	189

Voorwoord

Ram Dass' boek *Be Here Now* werd voor het eerst gepubliceerd in het turbulente jaar 1971. De oorlog in Vietnam riep veel protesten en verzet op. De psychedelische drugs, acid rock, nieuwe seksuele vrijheid, het feminisme, milieuactivisme en de hippiecommunes overspoelden ons en zorgden voor tektonische verschuivingen in het existentiële landschap. Psychedelische bewustzijnsverruiming begon zich te vermengen met boeddhisme, hindoeïsme en new-agespiritualiteit en bood een glimp van innerlijke bevrijding.

Idealistische visioenen en wensbeelden werden snel getemperd door ervaring. Er waren goede en slechte trips. De dood van studenten in Kent State en van de rock-'n-rollhelden Jimi Hendrix, Janis Joplin en Jim Morrison was een schokkende en ontvullende gebeurtenis. Woodstock was voorbij. De volgende dag na het grote feest werd iedereen wakker, men rook de koffie en moest aan de slag; de basis was gelegd voor echte verandering. Richard Alpert was als hoogleraar Timothy Leary's collega en partner in het onderzoek naar psychedelica aan de universiteit van Harvard, waar beiden in 1963 werden ontslagen. Na Harvard runden ze een museum voor de tegencultuur, het exploratorium in Millbrook in de staat New York. In 1966 ging Alpert, als psycholoog volleerd in het gebruik van psychedelica, naar India. Hij keerde terug als Ram Dass, een westerse yogi, en werd al snel een held van de oosterse spiritualiteit in het Westen.

Na een tweede verblijf in India van 1970 tot 1972 ging Ram Dass weer op pad en gaf gedurende tweeënhalve decennia onvermoeibaar lezingen. Steeds weer bracht hij met humor, verhalen en citaten, een verschuiving