

GEBED ALS VERSTILLING

RUPERT SPIRA



Eerder verscheen van deze auteur bij Samsara:

Bewustzijn als enige werkelijkheid
Een meditatie op Ik Ben
Je bent het geluk dat je zoekt

De serie *De essentie van meditatie*
Bewust bewustzijn zijn
Mezelf zijn

© 2023 Rupert Spira

© 2025 Nederlandse vertaling, uitgeverij Samsara, Amsterdam

Oorspronkelijke titel *The Heart of Prayer*

Voor het eerst verschenen bij Sahaja Publications, UK,
en New Harbinger Publications, USA

Vertaald uit het Engels door Han van den Boogaard

Omslagontwerp: Marion Vrijburg

Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93394 40 7

NUR 728

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

www.samsarabooks.com

Ons verlangen naar God is Gods liefde voor ons.

Inhoud

Dankwoord 9

Aan de lezer 10

Aanroeping 11

Uitnodiging 12

HOOFDSTUK 1

Ons zijn is Gods zijn 15

HOOFDSTUK 2

De naam van God 35

HOOFDSTUK 3

Zijn zonder te worden 50

HOOFDSTUK 4

Niets bestaat, alleen zijn is 68

HOOFDSTUK 5

De donkere nacht van de ziel 86

HOOFDSTUK 6

Het ene 104

Gebed 123

Citaatbronnen 125

Dankwoord

Ik wil alle mensen bedanken die me geholpen hebben bij de verschillende aspecten van het schrijven, redigeren, ontwerpen en uitgeven van dit boek. Speciale dank aan Lynne Saner, Jacqueline Boyle, Rachel Sopher en Richard John Lewis voor hun redigeerwerk, en Rob Bowden voor het publicatieklaar maken van het manuscript.

Ik wil ook graag mijn dank uitspreken aan alle mensen die mijn bijeenkomsten persoonlijk of online hebben bijgewoond en wier diepe interesse in de waarheid of verlangen naar God de meditatie hebben opgeroepen waaruit dit boek is samengesteld.

Ik wil ook iedereen bij New Harbinger Publications bedanken voor hun onophoudelijke hulp en steun.

Aan de lezer

De overdenkingen in dit boek zijn afkomstig uit meditaties die Rupert Spira tussen 2020 en 2022 tijdens bijeenkomsten en retraites heeft gegeven. Ze kwamen oorspronkelijk spontaan tot stand, maar zijn voor deze verzameling geredigeerd om herhaling te vermijden en het gesproken woord om te zetten in het geschreven woord.

Gebed of meditatie vindt plaats in de ruimte tussen woorden, maar blijft ook aanwezig tijdens het uitspreken van de woorden zelf. Deze overdenkingen zijn daarom oorspronkelijk uitgesproken met lange stiltes tussen de zinnen of spreekgedeelten, wat luisteraars de ruimte gaf om diep in hun zijn af te dalen, waar de woorden naar verwijzen. De meditaties in dit boek zijn weergegeven met vele witregels tussen de zinnen en spreekgedeelten om de lezer tot een vergelijkbare contemplatieve benadering uit te nodigen.

Aanroeping

Geprezen zij God, het naakte zijn,
dat het universum als zijn lichaam draagt
en wiens naam 'ik' is.

Geprezen zij God,
de ben-heid van alle zelve,
ook al zijn er geen zelve,
en de is-heid van alle dingen,
ook al bestaan er geen dingen.

Geprezen zij God,
die zichzelf verbergt in het bestaan
en zich onthult als het zijn.

Geprezen zij God,
die zich hult in de tijd
en zich bekendmaakt in de eeuwigheid.

Geprezen zij God,
wiens beweging ons verlangen is,
wiens rust de vrede zelf is.

Geprezen zij God,
voor wie de wereld zijn lied is
en stilte zijn gebed.

Uitnodiging

Het leven is de vlucht van het alleen naar het Al-een.

PLOTINUS

Als God zijn ervaring van zichzelf zou moeten weergeven, zou hij iets als dit zeggen:

Niemand ziet mij behalve ikzelf, niemand bereikt me behalve ikzelf en niemand kent me behalve ikzelf. Ik ken mezelf door mezelf, en ik zie mezelf alleen maar met behulp van mezelf. Niemand anders dan ik ziet me.

Mijn sluier is mijn eenheid, want niets anders dan ik versluiert mij. Ik ben versluierd met mijn eigen zijn. Mijn zijn wordt verborgen door mijn eenheid zonder rang of stand.

Niemand anders dan ik ziet mij. Geen leraar of leerling kent me. Mijn leraar ben ikzelf, mijn boodschap is mijzelf en mijn woord is mijzelf.

Ik heb mezelf vanaf mezelf via mezelf naar mezelf gestuurd. Er is geen andere tussenpersoon of ander hulpmiddel dan ikzelf. Er is geen verschil tussen de zender, dat wat gezonden wordt en degene naar wie

het gezonden wordt. Het bestaan van het heilige onderricht vormt mijn eigen bestaan. Er bestaat geen ander die zou kunnen overlijden, een naam zou kunnen hebben of genoemd zou kunnen worden.*

Ik, oneindig bewust zijn, ben eeuwig.

Ik ben je verlangen en ik ben je liefde; ik ben je verdriet en ik ben je vreugde.

Als het zijn, ben ik verborgen; als het bestaan, ben ik manifest.

Het is mijn zijn dat straalt als het bestaan in de wereld.

Als je je zijn kent als mijn zijn, zul je de wereld in mij zien, als mijzelf.

Zoals een scherm de vorm aanneemt van een landschap zonder ooit op te houden zichzelf te zijn, en daarmee zichzelf verhult met zichzelf, zo verschijn ik, oneindig bewust zijn, aan mezelf als de wereld zonder ooit iets anders dan mezelf te zijn, te worden of te kennen.

Zoals voor de ene persoon het landschap in een film het scherm verhult, en voor de andere het scherm dat landschap uitstraalt, zo verhult de wereld voor de een mijn

* Mijn eerste-persoonsweergave van Awhad al-din Balyani — *Ken uzelf*, vertaald door Cecilia Twinch (Beshara Publications, 2011).

zijn, terwijl ze voor de ander straalt als mijn zijn. Ik verberg mezelf voor mezelf en onthul mezelf aan mezelf.

Jij bent mijn sluier, maar ik ben je werkelijkheid.

Voordat iets in de wereld iets over mijzelf zegt, kondigt het al mijn aanwezigheid aan. Het straalt met mijn zijn. Alles verkondigt mij. Ik loop over van mezelf in de vorm van de wereld.

Als ik een spiegel omhoog houd, verschijnt mijn schoonheid als de wereld. Ik zie de wereld als mijn gelaat. Als ik de spiegel weg leg, verblijf ik als 'ik ben'.

Maak je hart ruim genoeg om mij te kunnen bevatten, en maak je handelingen liefdevol genoeg om mij tot uitdrukking te kunnen brengen.

Richt je op mij en ik zal je in me opnemen.

HOOFDSTUK 1

ONS ZIJN IS GODS ZIJN

Ik ben in stilte verdwaald in God.

ST. CATHARINA VAN GENUA

Wat is God?

‘Ik ben’, vóór de woorden ‘ik ben’.

Ik zou hier graag stil blijven, maar het geschreven woord laat dat niet toe.

‘Ik ben’ is Gods biecht in ons hart.

Aanwezig zijn als ‘ik ben’ is wat God is; aanwezig zijn als ‘ik ben’ is wat een persoon doet.

Wat God ook is, God moet heel zijn, volmaakt, volledig. Vanuit het gezichtspunt van het geheel bestaan er geen delen. Omdat God geen delen heeft, kent God alleen zichzelf.

Geen wereld, geen persoon, geen ding. Geen hier of daar, voor of na, schepping of vernietiging, zelf of ander. Geen tijd of ruimte, geen gedachten, geen gevoelens, geen lichaam.

Die afwezigheid van alles behalve zichzelf is liefde.

God kent zichzelf simpelweg door zichzelf te zijn. Zijn kennen van zichzelf is zijn houden van zichzelf.

En wat is bidden?

Nogmaals, ik zou stil willen blijven, want in stilte benaderen we God het dichtst voordat we onszelf erin verliezen.

Bidden is gewoon aanwezig zijn als het 'ik ben' vóór de woorden 'ik ben'.

Aanwezig zijn als dat. Gewoon zijn.

Als dat duidelijk is, niet alleen filosofisch maar op basis van je ervaring, lees dan niet verder. Zo niet, laat me er dan wat meer over zeggen.



Om te snappen wat bidden is, moet je begrijpen waar de term 'God' naar verwijst. Om te begrijpen waar de term 'God' naar verwijst, moet je weten wat je zelf is. Ons begrip van God, en daarmee ons begrip van bidden, hangt af van ons begrip van onszelf.

Als individuen kijken we naar het universum en vragen we ons af waar het vandaan is gekomen. We gaan ervan uit dat datgene wat het universum schept eraan vooraf moet gaan en het moet overstijgen. Vandaar dat het

gebruikelijke idee van een scheppende God die zich achter de wereld bevindt, op oneindige afstand van onszelf, zich aandient als gevolg van onze overtuiging dat we individuen zijn. Daardoor dient de drie-eenheid van individu, wereld en God zich aan. Alledrie komen ze voort uit het gezichtspunt van het individu.

Omdat we geloven dat God de schepper is van de wereld en onszelf, komen we er in een aanbiddingsrelatie mee te staan. We zouden kunnen zeggen dat de hoogste staat van het individu is om in een aanbiddingsrelatie met die schepper God te komen staan en zijn wil over te geven aan de wil van God. Die relatie, die in veel van 's werelds grootste religieuze literatuur is vastgelegd, plaatst het individu in de juiste relatie tot God — een van toewijding, aanbidding, dankzegging, lof en overgave.



Die weg van verering en overgave zuivert en verzacht het individu stukje bij beetje, totdat de vraag zich aandient: 'Als Gods zijn oneindig is, hoe kan daarbinnen dan plaats zijn voor een individueel zijn?'

Het bestaan van talloze eindige wezens zou een deel van het oneindige zijn verdringen en het niet langer oneindig maken. God zou dan niet langer God zijn.

We komen tot het inzicht dat er binnen het oneindige geen ruimte is voor het eindige.

Het individu is geen eindig zijn dat zich op grote afstand bevindt van het oneindige zijn, maar een ogenschijnlijke beperking van Gods oneindige zijn, het enige zijn dat er is.

Het individu geeft zich niet over; het wordt overgegeven.

Zoals er niet talloze fysieke ruimten in de wereld bestaan — één voor ieder gebouw — maar slechts één oneindige en ondeelbare ruimte, tijdelijk omsloten door talloze gebouwen zonder er ooit door veranderd of verdeeld te worden, zo bestaan er ook niet talloze vormen van zijn.

Er is één zijn, Gods zijn, tijdelijk gehuld in gedachten en waarnemingen, dat een tijdelijk, eindig zelf lijkt te worden maar nooit werkelijk ophoudt zichzelf te zijn. Een mens is Gods zijn dat tijdelijk gehuld is in menselijke eigenschappen. Gods zijn is een mens die ontdaan is van zijn eigenschappen.

Als we bidden, reizen we door de ervaringslagen — denken, voelen, gewaarworden, waarnemen, handelen en in relatie staan — naar binnen tot we uitkomen bij ons ware, onherleidbare zijn. Ontdaan van de eigenschappen die ons zelf ontleent aan de inhoud van de ervaring, maakt het zich kenbaar als Gods oneindige zijn.

De zeventiende-eeuwse Franse monnik Broeder Laurentius heeft gezegd: “Ik verwijderde alles uit mijn geest wat in

staat was mijn band met God te bezoedelen”. * Als alles wat ons kan worden afgenomen verwijderd is, blijft alleen Gods zijn over, en dat is wat we zijn. Dat is de praktijk van Gods aanwezigheid.

Bidden is begrijpen en voelen dat het enige zijn in ons Gods zijn is, en aanwezig te zijn als dat.

Broeder Laurentius gaat verder met: “Mijn doel is om te volharden in de praktijk van Gods aanwezigheid. Mijn ziel staat onophoudelijk, stil en heimelijk in verbinding met God.” Die verbinding met God is gewoon bij het zijn blijven, *als* het zijn, dat achter en te midden van iedere ervaring ligt.

Er is één zijn waaraan alles en iedereen zijn ogenschijnlijk onafhankelijke bestaan ontleent. Het oneindige verschijnt als het eindige zonder ooit op te houden zichzelf te zijn.



Bestaan is zijn in beweging; zijn is bestaan in rust.

Voordat er dingen verschijnen, is het zijn ongemanifesteerd. Het is dan leeg, vormloos, transparant, stil, onbeweeglijk.

* *The Practice of the Presence of God: The Original 17th Century Letters and Conversations of Brother Lawrence* (Xulon Press, 2007).

Voordat er dingen verschijnen, bevat het zijn niets anders dan zichzelf wat het zou kunnen verdelen. Het is daardoor ondeelbaar.

Omdat het niets anders bevat dan zichzelf, bezit het zijn geen eindige eigenschappen die het zouden kunnen begrenzen. Het is daardoor oneindig.

Het zijn deelt geen van de eigenschappen van onszelf als persoon, ook al vormt het de kern van onszelf en is het alles waaruit we bestaan, zoals een scherm geen van de eigenschappen van de film deelt en er tegelijkertijd de kern en werkelijkheid van vormt. Zijn is daarom onpersoonlijk en toch uiterst intiem.

Intiem, onpersoonlijk, ondeelbaar, oneindig zijn, Gods zijn.

Met dat inzicht neemt het onderscheid tussen aanbieder en God geleidelijk af tot er geen verschil meer tussen hen is. In afwezigheid van welk verschil dan ook tussen degene die bidt en degene tot wie gebeden wordt, naderen de aanbidder en de geliefde elkaar tot er een grote herkenning plaatsvindt: ons zijn is Gods zijn.

Dat inzicht biedt geen ruimte aan een individu. Er is slechts Gods oneindige zijn, en wij zijn dat. Dat is de ultieme overgave.



Het individu en God kunnen zich niet verenigen, want ze waren om te beginnen al nooit van elkaar gescheiden. Om het ogenschijnlijke individu tegemoet te komen, wordt wat van oudsher 'vereniging met God' wordt genoemd gezien als de openbaring van onze eerdere eenheid. En zelfs dat is niet helemaal waar, want er is nooit een tijd geweest waarin een zijn niet één was met Gods zijn, of het er nu los van stond of mee verenigd was.

Oneindig zijn weet niets van afgescheidenheid of vereniging. Alleen vanuit het perspectief van het ogenschijnlijke zelf is er sprake van afgescheidenheid van God en vereniging met God. Er bestaan geen twee zijnen, laat staan ontelbare zijnen, die los van elkaar staan of verenigd kunnen worden. Er bestaat alleen maar intiem, onpersoonlijk, ondeelbaar, oneindig zijn.

Die volkomen afwezigheid van anders-zijn is de ervaring van liefde. Daarom is liefde geen relatie, maar de afwezigheid van relatie, de beëindiging van het geloof in en gevoel van zelf en ander, individu en God.

Dat is wat de soefi-mysticus Jalaluddin Rumi bedoelde toen hij zei: "In het bestaan van uw liefde besta ik zelf niet meer. Dat niet-bestaan dat verbonden is met u, is beter dan alles wat ik ooit in het bestaan ben tegengekomen."* Met andere woorden, liefde is Gods natuur; het is de toestand die voorafgaat aan iedere relatie.

* Jalaluddin Rumi — *I Am Yours*, zoals vertaald door Fereydoun Kia, in *The Love Poems of Rumi*, Deepak Chopra, ed. (Harmony, 1998).