

Voorwoord

Er bestaat een wereld van ervaring die de meesten van ons goed kennen. Dat is de vertrouwde wereld van ons normale zelf, van 'mij', de persoon die we zijn met onze gedachten en gevoelens en dromen en angsten en hoop.

Er is ook nog een andere wereld, die de meesten van ons van tijd tot tijd hebben ervaren. Dat is de wereld van genade. Genade omvat iets groters en bestendigers dan de 'ik' waarmee we normaal leven. Ik noem die grotere 'ik' Zijn of ware aard.

Terwijl ons normale ik-besef omvang, vorm, leeftijd, geschiedenis, gedachten en gevoelens behelst, is in de ware aard onze zelfbeleving wezenlijk anders. Er is een diep gevoel van harmonie. In die harmonie strekken onze leeftijd en omvang zich tot ver buiten ons huidige lichaam uit. We zijn groot, tijdloos, en voelen ons goed thuis bij ons zelf. We beseffen ook dat het zelf dat we zijn niet in isolement leeft, dat ons verruimde lichaam uiteindelijk in feite opgaat in iets groters dan wij. We worden een groter veld om ons heen gewaar en we beseffen dat we in dit veld een plaats innemen die zowel onmetelijk als persoonlijk is. We vinden genoeg in de overvloedige, zuivere energie van deze wereld van Zijn.

Mettertijd zullen we waarschijnlijk ook zijn intelligentie en vriendelijkheid ontdekken. Terwijl het normale zelf hard werkt om geluk te vinden, verschijnt geluk in de wereld van Zijn vanzelf, even natuurlijk als het opkomen van de zon elke ochtend.

Hoewel deze werelden in hoge mate van elkaar gescheiden lijken te zijn, bestaan ze in feite gelijktijdig. Al verschilt onze beleving van beide fundamenteel, de wereld van Zijn bestaat in feite binnen de vertrouwde wereld van onze persoonlijke beperkingen.

De weg van de vriend slaat een brug tussen de twee werelden. Het biedt een manier om in onze persoonlijke, dagelijkse ervaring aanwezig te zijn waarin de genade van ons zijn en de inspanningen van onze persoonlijkheid nauw verbonden zijn. De weg van de

vriend houdt in dat we leren bij ons zelf te zijn op een manier die bevordert en ondersteunt dat de genade in ons zich manifesteert, zijn plaats inneemt in onze psyche en zijn waarheid openbaart in de wereld.

In de vele jaren dat ik met mensen heb gewerkt in Australië, Japan, China, de VS en Europa ben ik gaan begrijpen hoe zeldzaam het is, voor ieder van ons, om diep, voedend contact met zichzelf te hebben.

Hoewel de meesten van ons bekend zijn met ‘Het antwoord ligt in jezelf’ en oprecht zijn in hun intentie ‘zichzelf te kennen’, is wat er in het dagelijks leven gebeurt nooit zo eenvoudig. In feite hebben we bijna een afkeer van bij ons zelf zijn. Het lijkt alsof er een of andere vergissing in het spel is; alsof het zelf dat we tegenwoordig zijn niet mag zijn wie we zouden moeten zijn. De manier waarop we nu hier zijn lijkt niet groots en goed en vol mysterie en betekenis. De treurige waarheid is dat zelfs de ochtendprogramma’s op tv interessanter lijken dan gewoon bij ons zelf aanwezig zijn. Wie we vandaag de dag zijn kan niet zijn wat Boeddha en Socrates op het oog hadden toen ze ons in overweging gaven naar binnen te kijken. In feite lijkt het zelf dat er nu is eerder deel te zijn van het probleem dan van de oplossing.

Het lijkt er niet zo toe te doen waar we vandaan komen of hoe goed of slecht ons leven is, de meesten van ons hebben toch de diepe innerlijke overtuiging onvolkomen te zijn, ‘er is iets mis met me’. We hebben het idee dat ware goedheid ergens anders dan in ons zelf te vinden moet zijn. Misschien in God of een of andere held of iemand van wie we houden of in onze kinderen ...

De weg van de vriend vraagt God om uit de hemel en de held om uit het verleden naar voren te treden en zegt dat dit alles ook hier, in ieder van ons, moet zijn. Het is niet voorbehouden aan mensen van magische geboorte. Genade maakt deel uit van ons allemaal. En hoe kunnen we, wanneer genade deel is van ieder van ons, op zo’n manier bij ons zelf zijn dat de genade in ons deel wordt van onze ervaring? Hoe kunnen we zó aanwezig zijn in onze gewone ervaring

dat de diepere werkelijkheid van de ware aard zich openbaart, zelfs wanneer we niet of allerminst op ons best zijn?

De weg van de vriend openbaart zich door vriendelijk te leren zijn jegens onze eigen ervaring. Die vriendelijkheid bevat kiemen van inzicht. Wanneer we vriendelijkheid en bereidheid om te luisteren en het zelf te begrijpen aan de dag leggen, antwoordt dat zelf goedgunstig.

Het is mijn wens dat de goedgunstigheid van de vriend een natuurlijk onderdeel van ieders dagelijkse ervaring zal worden.

Overzicht

Deel Een: de weg van de vriend

Deel Een introduceert de vriend als manier om onszelf te zien en met onszelf om te gaan.

Deel Twee: de reis naar binnen

Het tweede deel van het boek gaat over contact tussen de 'ik' die we kennen en het zelf dat in ons is. Het volgt een proces van zelfinzicht ontwikkelen, gebaseerd op de Tibetaanse traditie van bewustwording van onze ware aard. In dit proces ontdekken we de elementen aarde (ijs), water, vuur en lucht (ruimte) in ons zelf. Elk van deze elementen vertegenwoordigt aspecten van ons bewustzijn. Terwijl we kennismaken met deze verschillende aspecten, worden we uitgedaagd om nieuwe lessen te leren. Via dit proces worden we meegevoerd naar intiemer contact met onze ware aard.

Naarmate we dit pad volgen, vinden we steeds meer terug van ons ware zelf. We vinden nieuwe rijkdom in zijn wie we zijn, nieuwe zin voor avontuur in het ontdekken van onze weg in het dagelijks leven. We vinden diepe goedheid terug in onszelf, en daarin schuilen vele prachtige gaven, de unieke eigenschappen van onze eigen ziel.

Deel Drie: ervaringsgerichte training

Het derde deel van dit boek presenteert praktische vaardigheden om contact binnen onszelf te hervinden en te bevorderen. Je zult hartvaardigheden ontwikkelen alsmede eenvoudige manieren om de innerlijke verbinding te ontplooien. Dit deel bevat ook voorbeelden van groepsessies en individuele begeleiding.

Deel Vier: scheiden van de ware aard en terugkeren

Het laatste deel van het boek is bestemd voor vakmensen of voor wie dieper inzicht willen in de scheiding tussen het normale zelf en de ware aard. Het schetst het conditioneringsproces dat ons uit de

tuin van het zelf leidt, en in de wildernis van zelfcontrole, zelfverwerping, en onszelf alleen kennen door de aanmerkingen die we van anderen krijgen. Het beschrijft het proces waarin het gecreëerde zelf voor het ware zelf komt te staan.

Inleiding

In ieder van ons bevindt zich een kern van levende goedheid. In feite is zelfs het begrip 'goedheid' een te beperkte kwalificatie. In ons schuilt een bron van bewustzijn die een schijnbaar oneindig vermogen heeft om schoonheid, genade, intelligentie, humor, vreugde en meer te openbaren. Deze innerlijke kern wordt als onze ware aard herkend door velen die erin zijn geslaagd hem te vinden.

Wanneer onze ogen en hart open zijn, is het niet zo moeilijk om deze innerlijke kern in anderen te zien. Hij is te zien in de glimlach van onze kinderen, de oogopslag van onze geliefde en zelfs in de manier waarop de hond ons tegemoet rent om ons te begroeten wanneer we thuiskomen. We kunnen hem aantreffen in een sneeuwvlok in de winter en in een golf die bij zonsondergang in de zomer het strand op rolt.

De goedheid om ons heen kennen is niet zo moeilijk, maar die kennen in ons zelf is een ander verhaal. Hoewel we wellicht van tijd tot tijd nadenken over onze goedheid of anderen over goedheid horen praten, ervaren we deze goedheid nauwelijks in concrete zin. Voor de meesten van ons is onze innerlijke kern even ver weg en even mysterieus als God zelf.

Niet wetend wat onze kern in werkelijkheid inhoudt, zoeken we elders naar leiding en bevestiging.

Wat we wél kennen is een zelf. Dit zelf voelt heel vertrouwd aan. We kennen zijn stemmingen, zijn gedachten, zijn gevoelens en zijn geschiedenis. We weten wat het fijn vindt en wat het niet fijn vindt. Met een beetje zelfbespiegeling weten we wat zijn goede punten zijn en zijn slechte. Wanneer het krijgt wat het wil zijn we gelukkig, en wanneer dat niet het geval is zijn we niet zo gelukkig.

We proberen gelukkig te zijn door dit zelf gelukkig te maken. Zelfs wanneer we een enorme hoeveelheid hulpmiddelen om ons heen vergaren om onszelf gelukkig te maken, is gelukkig blijven een onzekere aangelegenheid. Met een beetje opmerkzaamheid zien

we dat het geluk dat van buiten komt een erg wispelturige vriend is. Dit soort geluk proberen te bemachtigen maakt dat we het erg druk hebben. We hebben veel te doen, veel mensen te plezieren, en weinig bescherming tegen de zelfkritiek waarmee al die jachtigheid gepaard gaat.

Naarmate we meer opgaan in ons zelf, verliezen we ons wezen uit het oog.

We gaan leven in een wereld waar de natuurlijke goedheid verloren is gegaan. We raken verslaafd aan een gecreëerd zelf en zijn gecreëerde vreugde en smart, levenstaak en successen.

Vriend in de spiegel is een uitnodiging om in en door ons gecreëerde zelf te reizen, zodat we ons kunnen herenigen met het oorspronkelijke zelf, onze ware aard. De weg van de vriend is een reis via diepgevoelde vertrouwdheid met alle aspecten van ons zelf – of ze nu goed zijn of niet. In de warmte en het begrip van de vriend vinden we een magisch soort intimiteit terug in ons zelf. We merken dat het zelf bereid is met ons te communiceren, en dat het wanneer we zijn gewoonten leren kennen, zijn starheid en beperkingen zal loslaten. In die ontspanning worden we uitgenodigd om diepere niveaus van ons zelf te betreden – die gebieden waar het gecreëerde zelf en diepste wezen duidelijker naast elkaar bestaan. Wanneer we deze gebieden betreden met het bewustzijn van een vriend, ontwikkelt het gecreëerde zelf een nieuwe relatie met het oorspronkelijke zelf. De ware aard, eenmaal herkend, begint een dans van ontplooiing en doorstroming van het gecreëerde zelf. Men krijgt het gevoel thuis te komen, een innerlijke Aanwezigheid te ontdekken, zich bewust te worden van iets in zichzelf wat zowel oorspronkelijk als kostbaar is.

Naar binnen keren

Laat op een avond wordt het hele dorp wakker van geluiden buiten op straat. Een oude wijze vrouw, Rabia, een soefi, kruipt op handen en knieën over de straat, zoekend naar iets, en terwijl ze rondkijkt, mompelt ze tussen schreeuwen en kermen van smart door in zichzelf.

Omdat ze geliefd is in het dorp, komen veel mensen naar buiten om haar te helpen zoeken.

In het licht van fakkels en kaarsen laten ze zich ook op hun knieën zakken en kijken ze naar de ronde straatkeien om de naald te vinden die Rabia heeft verloren. Een uur later zijn vrijwel alle volwassenen in het dorp bijeen en zegt een van hen: ‘Rabia, we hebben overal gezocht en we kunnen je naald nergens vinden. Kun je ons vertellen waar je hem precies hebt verloren?’

Rabia staat op en zegt: ‘Ik heb hem thuis verloren.’

Iedereen is ontzet. Ze staan ook op. ‘Waarom zoeken we er dan hier op straat naar?’

‘Omdat,’ zegt Rabia, ‘mijn huis zo donker is dat ik dacht hem daarbinnen niet te kunnen vinden, dus kwam ik naar buiten hier op straat waar meer licht is.’

‘Dierbare Rabia,’ zei een van de burens, ‘we hebben ons al die jaren afgevraagd of je wijs of gek bent, maar nu ... dit is te erg. Hoe kun je verklaren dat je ons allemaal hierheen hebt geroepen?’

Rabia glimlachte. ‘Jullie noemen me al jaren gek, maar wat kan ik over jullie zeggen? Ik weet tenminste waar ik heen moet om mezelf te vinden, terwijl jullie buiten op straat en in de menigte naar jezelf blijven zoeken, en nooit je eigen huis binnengaan om erachter te komen wie daar is.’¹

De speurtocht om ons ware zelf te vinden begint zijn lange ontkiemingsproces in het donker. Net als Rabia's dorpelingen beginnen we op een punt waarop we buiten iets zoeken wat alleen binnen te vinden is. Omdat we buiten onze ware aard vertoeven, weten we niet echt wat daarbinnen aanwezig is, en op de zeldzame momenten dat we die toch tegenkomen, weten we vaak niet of het een engel of een duivel is. Alleen in de totaliteit van de ontmoeting kunnen we erachter komen. Begeven we ons ook maar een duimbreed in onze persoonlijke werkelijkheid, dan worden we geconfronteerd met angst, droefheid, boosheid, haat, de neiging ons terug te trekken, liefde, vrede, dankbaarheid, kalmte en meer. Zijn het engelen? Duivels? Zijn we goed?

Zijn we slecht? In het donker van de innerlijke wereld weten we het eigenlijk pas wanneer we de tijd nemen en voelen en ontdekken wat ons zelf ons biedt.

Vele duizenden mensen hebben ondervonden hoe ontmoedigend de innerlijke wereld is, en als reactie daarop zijn veel methoden, religies, filosofieën en therapieën ontstaan. De weg van de vriend staat in deze traditie. De weg van de vriend is gecreëerd in een tijd waarin hij nodig is. Hij spreekt een eigentijdse taal en gebruikt alle eigentijdse middelen die beschikbaar zijn om aan te sluiten bij de werkelijkheid die zowel in als buiten ons bestaat.

In de weg van de vriend heeft onze innerlijke wereld zijn psychologische architectuur. Deze architectuur heeft eigen patronen en een eigen logica. Door die te begrijpen, kunnen we diep en met gratie in onszelf doordringen. Met een beetje innerlijk licht beginnen we te zien dat onze innerlijke architectuur is gecreëerd als psychodynamisch beschermingssysteem. De barrières in ons zijn er met de bedoeling ons te beschermen tegen bepaalde pijnlijke dingen die we in het verleden hebben ervaren. Met helder inzicht in de manier waarop we een psychodynamisch beschermingssysteem creëren, kunnen we onze weg vinden naar de innerlijke kern van onze ware aard. Dit is te vergelijken met inzicht in hoe ons huis is gebouwd, en welke deuren een sleutel vereisen en welke met de hand kunnen worden geopend.

In veel van de oude tradities ontbreekt dergelijk inzicht in onze innerlijke psychologische architectuur. Het geloof werd verondersteld ons te leiden en te beschermen wanneer dingen moeilijk werden. Geloof en magie waren vervangingsmiddelen voor persoonlijke ervaring, vooral voor het soort dat leidt tot het rechtstreekse kennen van genade. Zelfs in de meditatieve tradities betekende naar binnen keren zonder veel sleutels binnengaan in een donker, vreemd huis. In zo'n benadering stuit men op veel obstakels die barrières blijken tussen de zoeker en het innerlijk wezen. Wat te doen met trots, boosheid, droefheid, seksualiteit, uitzichtloosheid ... de levende essentie van onze innerlijke wereld? In de oudere tradities omvat de inner-

lijke wereld veel dingen die moesten worden bestreden, vernietigd, opgegeven, of eenvoudig dertig jaar lang worden geobserveerd. De religieuze zoekers hadden maar enkele van de bronnen die nu beschikbaar zijn. Sommige deuren gingen open, veel ook niet.

Wanneer we geen sleutel hebben, voelt een deur aan als een muur. We beschouwen die als een barrière en breken erdoorheen of trekken ons terug. Aangezien de innerlijke deuren onze eigen constructies zijn, is het enorm frustrerend om op de deuren van ons eigen beschermingssysteem te moeten beuken. We vechten tegen ons zelf en dat gevecht verliezen we gewoonlijk. Wanneer we wél sleutels en inzicht hebben, wordt een deur een doorgang. Een lichte aanraking en hij gaat open en staat ons toe verder onze innerlijke architectuur in te gaan. De deur is gewoon een kleine uitdaging die iets waardevols in ons beschermt. Met de juiste sleutels en de juiste benadering zwaaien de deuren van onze innerlijke wereld dankbaar open en nodigen ons uit tot een diepere participatie in de ware aard.

In de benadering van de vriend gaan de innerlijke deuren open door de hartkwaliteit van hen die erop kloppen. Wanneer we onze innerlijke deuren tegemoet kunnen treden met heel ons hart, met intelligentie, onbevreesdheid, nieuwsgierigheid, inzicht, mededogen en gevoeligheid, zullen onze deuren gewillig opengaan. Dezelfde boosheid, angst, trots en seksualiteit die barrières waren waardoor we niet naar binnen konden, kunnen ons ook goedgunstig binnenlaten wanneer we ze naar behoren begroeten. Als we echter onze innerlijke demonen met angst, afwijzing, vijandigheid, veroordeling, verwijt en distantie tegemoet treden, blijven onze deuren gesloten.

Aan een kritische, oordelende geest openbaart ons innerlijk wezen zich niet. Ons innerlijk zelf is van nature beschermend en ontwijkend wanneer het kritiek en gevaar voelt, zelfs als die van ons komen. Evenzeer van nature reageert ons innerlijk zelf grootmoedig wanneer het met een liefdevol hart wordt benaderd.

Dit boek is gewijd aan het herstellen van het vriendschap aspect in ons zelf. Een vriend accepteert ons en nodigt ons uit te zijn zoals we zijn. In een goede vriendschap voelen we ons gezien, gehoord, er-

kend, bemoedigd en geliefd om wat we te bieden hebben. Vrienden brengen van nature het beste in elkaar naar boven. Zoals we anderen vriendschap kunnen schenken en vriendschap van anderen kunnen ontvangen, kunnen we deze kunst ook binnen ons zelf leren.

In het licht van de innerlijke vriend is het gemakkelijk om het vermogen intiem te zijn met ons zelf te hervinden, om toe te staan en te bevorderen dat ons unieke wezen zich ontvouwt. *Vriend in de spiegel* biedt praktische vaardigheden om heilzame aandacht naar binnen te richten, ons zelf de intense aandacht te schenken die het Innerlijk wezen zal aanmoedigen zich te openbaren en te groeien. Ondertussen biedt dit boek verstandig, meedogend inzicht in de toestand van afgescheidenheid die we met ons meedragen. Het leert een wijze van zien die helderheid en liefde brengt.

Vriend in de spiegel nodigt ons uit terug te vinden wat we lijken te hebben verloren.

De vriend

Vriendelijkheid is in werkelijkheid een denkwijze, een manier om met onszelf en de wereld om ons heen om te gaan. Het is een klik, een hoedanigheid van warme helderheid die op een of andere manier erkent wie we zijn en die ons verwelkomt zoals we zijn.

Bevriend zijn met anderen schenkt ons liefde; bevriend zijn met ons zelf geeft hereniging. Bij zo'n hereniging verbinden we ons weer met wat innerlijk vergeten is.

Het begint met de bereidheid te kijken, onze aandacht weer op ons zelf te richten. Naar ons zelf kijken lijkt zo vaak en zo gemakkelijk te gebeuren, dat men zich zou kunnen afvragen waarom het zelfs maar ter sprake wordt gebracht. In onze persoonlijke beleving kunnen we echter al snel constateren dat de eerste stap een van de moeilijkste is. We kijken niet erg gemakkelijk naar ons zelf, en evenmin erg diep trouwens. We zien misschien de rimpels in onze huid of de manier waarop ons haar is gekamd, maar we zijn niet op ons gemak bij de droefheid in onze ogen of vermoeidheid in de schouders. Op het eerste gezicht zullen we niet veel troost en vreugde vinden als we onszelf een spiegel voorhouden. In feite voelen we waarschijnlijk afkeer van wie we daarbinnen tegenkomen, als we al iemand tegenkomen. De manier waarop we naar ons zelf kijken is vaak duister of koud of door trots vertroebeld. Onze persoonlijke spiegel bevat zoveel herinneringen, dat we nauwelijks kunnen zien wie er nu is.

Na enige oefening realiseren we ons dat wie kijkt geen gemakkelijk contact heeft met wie wordt gezien. Degene die wordt gezien wordt vaak veroordeeld, verkeerd begrepen en, het meest beledigend van allemaal, genegeerd door degene die kijkt. De kwaliteit van communicatie tussen de twee is stug, vaak ijzig. Het zelf voelt zich gekwetst door het afgescheiden oordelende bewustzijn waardoor het wordt benaderd, en staat er vijandig tegenover.

In dit boek leren we de spiegel stevig vast te houden om te zien wat voor reflectie we terugkrijgen. We realiseren ons dat we zon-

der vriendelijkheid nooit echt zullen weten wie zich in die spiegel bevindt. We zullen ook beseffen dat vriendelijkheid op dit diepe niveau ons niet gemakkelijk afgaat. Kunnen we degene die we in de spiegel zien met liefdevolle ogen bekijken? Wagen we het om met moed en begrip en mededogen in die spiegel te kijken?

Het wonder van vriendelijkheid is communicatie. Wanneer we degene die we in onszelf zien met vriendelijkheid bejegenen, begint hij/zij vervolgens met ons te communiceren. Als we dat wat ons wordt meegedeeld met heel ons hart kunnen ontvangen, gaan onze innerlijke deuren open en worden we uitgenodigd nog dieper in het zelf te treden, waar ons nog meer zal worden meegedeeld.

Wanneer we zelfvertrouwen krijgen, neemt het vermogen in onszelf te kijken ons mee op een innerlijke reis. Dat laat ons dingen zien waarvan er vele ons niet zullen bevallen. Als we hardvochtig op die dingen reageren, trekt onze innerlijke wereld zich voor ons terug en wordt deze als een woestijn in de felle gloed van een brandende zon. Die innerlijke hardvochtigheid zit in ons allemaal. Ze gedraagt zich alsof ze weet wie we zouden moeten zijn, hoe we ons zouden moeten voelen, waarom we grote prestaties zouden moeten leveren. Deze innerlijke rechter laat alles verdorren waarmee hij in aanraking komt. Hij maakt het leven binnen ons zelf zo onaangenaam, dat de meesten van ons alles zullen doen om het te vermijden.

Er is een oud verhaal over een ontmoeting tussen Alexander de Grote en de Griekse filosoof Diogenes. Diogenes lag naakt in de zon op de oever van een rivier. Alexander was onder de indruk van Diogenes' vredigheid en vroeg hoe hij zoiets zelf kon bereiken. Diogenes zei: 'Makkelijk. Leg al die wapenrusting af en ontspan u hier bij me in de zon.' Alexander had alles op zijn weg veroverd, maar gewoon gaan zitten en rustig zijn was een te grote uitdaging voor hem. Hij voelde zich naakt wanneer hij zijn wapenrusting aflegde, en nog naakter wanneer hij eenvoudig in de zon zou gaan zitten en de intense eierzucht zou loslaten waardoor hij zich zijn hele leven had laten leiden. Alexander antwoordde zonder veel overtuiging het te zullen doen wanneer hij over een paar jaar, na

de rest van de wereld te hebben veroverd, terug zou komen.

In het verhaal beseft zelfs Alexander de ironie van de situatie: onbevreesd in het veroveren van de wereld, bezat hij technisch gezien het merendeel van de beschaafde wereld, maar eenvoudig in onschuldige naaktheid bij zichzelf zijn was hem te angstaanjagend. Zijn grootheid in de buitenwereld bood hem geen bescherming tegen wat hij innerlijk tegen zou komen.

Zelfs Alexander de Grote, veroveraar van Griekenland tot India, zat in hetzelfde schuitje als de rest van ons: angst voor het zelf. De angst voor het zelf is een verworven verschijnsel; wanneer we met ons zelf omgaan vanuit distantie, kritiek en de vele gewoonten die ons ervan scheiden, lijkt het zelf vreemd en vijandig. De innerlijke deuren blijven gesloten. We verliezen contact met de eenvoudige goedheid van het zelf en gaan die elders zoeken. Omdat de innerlijke kanalen niet beschikbaar zijn, kijken we naar buiten. We proberen ons gevoel van goedheid terug te krijgen via onze relaties, ons werk, onze religie, onze creativiteit enzovoort. Dat heeft zijn momenten, maar werkt in wezen nooit echt op het niveau waarop het nodig is dat het voor ons werkt. We kunnen muren vol gehangen hebben met trofeeën, diploma's en bevestigingen en ons toch vanbinnen leeg voelen. Vraag het maar aan Alexander.

We kunnen ons zelf op veel manieren ontmoeten. Uit onwetendheid kunnen we onszelf commanderen; we kunnen ook bezwijken onder de eisen van het zelf. We kunnen toegeven aan onze angsten en verlangens. We kunnen deelnemen aan zelfverbeteringsprogramma's. We kunnen onszelf vrezen, onszelf de schuld geven, trots zijn op onszelf, onszelf bekritisieren ... de lijst van improductieve manieren om in contact met het zelf te zijn is eindeloos. Vaak zijn deze improductieve uitwisselingen met het zelf frustrerend en demoraliserend.

Productievere manieren combineren een gevoel van liefdevol begrip met helder bewustzijn. De hier gevolgde benadering combineert daartoe westerse psychologie met oosterse meditatie.

De westerse psychologie verschaft inzicht in de manier waarop we ons als mensen ontwikkelen. Het schenkt ons besef van context,

besef van geschiedenis. Wanneer we goed begrijpen hoe we in elkaar zitten en inzicht hebben in de krachten die ons hebben gevormd, is het gemakkelijker ons hart open te stellen voor onze situatie. Dergelijk inzicht leidt tot warmte, tot een besef de ontwikkeling van dit zelf met al zijn worstelingen en problemen te willen ondersteunen. We realiseren ons dat we een werk in uitvoering zijn, en we kunnen het verleden zien waar we vandaan zijn gekomen en de potentiële toekomst waar we heen gaan.

Oosterse meditatie, anderzijds, leidt tot een andere dimensie van bewustzijn, een dimensie van gewaarzijn. Gewaarzijn is het vermogen in een niet-reactieve geestestoestand aanwezig te zijn. Het is de eigenschap van waarnemende intelligentie die door meditatie gescherpt is. Gewaarzijn nodigt ons uit tot de ervaring van geen-tijd, en geen-geschiedenis. Omdat gewaarzijn iets is wat buiten tijd bestaat, kijkt het met de ogen van onschuld naar wat het ziet. Met de ogen van onschuld begrijpt het de onschuld die het in het zelf ontdekt. Gewaarzijn staat ons toe ons zelf argeloos te benaderen en respect te hebben voor de onschuld van het zelf dat zich aan ons toont.

In dit boek levert de combinatie van psychologisch inzicht en meditatief gewaarzijn ons de sleutels om naar binnen te keren. In de diepte van het zelf stuiten we op veel uitdagingen, vooral die van het ontkende of verloochende schaduwzelf. We vinden er onze angsten, ons verdriet, onze onzekerheid, onze hebzucht, de sirenen van onze begoocheling, onze zelfkritiek ... en meer. Wanneer we deze uitdagingen met inzicht en gewaarzijn tegemoet kunnen treden, realiseren we ons dat we deze delen van ons zelf zonder schaamte of angst kunnen ontmoeten. We deinzen niet terug voor wat we daarbinnen aantreffen. Wanneer we ons openstellen in onze ontmoeting met deze verloochende delen van ons zelf, ondervinden we ook dat er transformatie plaatsvindt.

Gewaarzijn en inzicht herbergen een warm soort aandacht. In die liefdevolle aandacht zijn de dingen waar we bang voor zijn niet zo angstaanjagend, zijn de delen van ons zelf die we als slecht of verkeerd hebben beoordeeld niet slecht of verkeerd. Het ontbreekt ze eenvoudig aan inzicht. Zoals in elk goed avonturenverhaal dienen

de uitdagingen om de vindingrijkheid van de held voor het voetlicht te brengen. We ontdekken ons wijze onderscheidingsvermogen en ons onschuldige gewaarzijn, de combinatie slang-duif uit de parabels van Jezus.

Het keerpunt is leren op zo'n manier bij ons zelf te zijn dat we de natuurlijke goedheid die in ons is, beginnen te beleven. Door het psychologische zelf en de bewuste zijnstoestand te onderzoeken, leren we te verblijven in de goedheid van ons wezen. Dit is de essentie van de vriend.

Wanneer we ons op ons gemak voelen bij de fundamentele goedheid van ons zelf, komt vertrouwen vanzelf. Hoewel deze ontspanning vaak moeizaam verworven is, is de goedheid zelf volkomen natuurlijk. Onze fundamentele goedheid is even natuurlijk als de zon aan de hemel. En net als de zon aan de hemel heeft ze alles overleefd wat wij, of wie dan ook, haar voor de voeten hebben geworpen. Ze is ons hele leven, in voor- en tegenspoed, in stand gebleven en schittert nog even fel als op eerste dag.

De zen-zoektocht: de os zoeken

In de zentraditie is de zoektocht naar de os een klassiek duizend jaar oud verhaal over de zoektocht naar het zelf. Een man raakt zijn os kwijt en gaat hem zoeken. Hij zwoegt door moerassen en over ruig terrein en heeft vaak alleen maar vage sporen van de os om op af te gaan. Op een dag ziet hij in de verte eindelijk de os. Enkele dagen later haalt hij de os in en volgt er een epische krachtmeting wie de sterkste wil heeft en de baas is. Met de zweep van meditatief gewaarzijn en de staf van discipline temt de man zijn os en rijdt op hem terug naar huis.

Dit verhaal is nog altijd een leidraad voor hoe het is om te beseffen dat er iets belangrijks in ons zelf ontbreekt, en voor de zen-opvatting over wat ervoor nodig is om het weer terug te krijgen. De os staat voor onze ware aard, het kostbare dat we kwijt zijn geraakt. De zoeker moet hem terugvinden en vervolgens temmen met de vaardigheden die hij door meditatie en discipline heeft geleerd.

In dit boek wordt een nieuwe versie van het verhaal verteld voor

een nieuwe tijd. In ons verhaal schijnt een nieuw licht. Het wordt minder het verhaal over een zenkrijger en meer de legende over een vriend. Zo weerspiegelt het een andere tijd, een andere manier om het rad van waarheid te laten draaien.

Het gaat als volgt:

Een os staat 's nachts in een kleine schuur en bewerkt overdag de akkers. Op een dag breekt hij los en gaat op weg naar het gebied in de wildernis waar hij vandaan komt.

Een man gaat op zoek naar zijn os. Hij vervloekt de os om zijn domheid en omdat hij hem zoveel last bezorgt. Hij zweert zijn os af te zullen ranselen en in de toekomst beter toezicht op hem te zullen houden. Hij worstelt zich door het dichte struikgewas en hij waadt door water, waardoor zijn kleren nat en vuil worden. Hij beklimt de bergen nabij zijn huis en beseft langzaam maar zeker dat de os verder weg is geraakt dan hij dacht. De man moet kiezen tussen de os volgen of naar huis terugkeren voor de avond, en nu hij al zo ver is gekomen, geeft hij de troost van thuiskomen voor één nacht op, teneinde gereed te zijn om zijn os de volgende dag te vangen. Die avond nestelt hij zich op de grond om te gaan slapen, terwijl zijn maag rammelt en in zijn hart de belofte sluimert om de os te laten boeten voor al dit ongemak.

De volgende dag raakt hij verder van huis. Hij realiseert zich dat hij een nieuwe streek betreedt, op plaatsen komt die hij nog nooit heeft gezien. Hij is moe en hij heeft honger. Hij is nog kwader op zijn os. Gedachten en vliegen gonzen in en om zijn hoofd. Hij loopt vol ergernis verder. Die avond slaapt hij wederom in het veld. Hij beseft dat hij nu te ver is om zonder zijn os terug te keren.

De dag daarop bevindt hij zich hoger in het bos. De lucht is er koeler en hij merkt tot zijn verbazing dat hij geniet van de lichte bries op zijn hals. Het voelt koel en fris aan op deze hete dag. Hij staat stil om te drinken en ziet vol verbazing hoeveel licht het water weerspiegelt, en hoe fris en schoon het smaakt. Hij kan de sporen van de os nu gemakkelijker volgen en hij merkt dat zijn lichaam sneller en lichter loopt doordat hij zijn normale voedsel niet heeft gegeten.

Er gaat weer een dag voorbij. Hij is nu moe en erg hongerig. De boosheid die hem gaande hield is gezakt. Een vreemd soort droefgeestigheid komt over hem. Hij is bedroefd. Hij weet niet waarom, maar hij kan het voelen, alsof er een zware schaduw over zijn hart valt. Hij mist zijn huis, hij mist zijn os, hij vraagt zich af of zijn gezin hem mist, hij vraagt zich af wat zijn burenen ervan zullen denken dat hij achter zijn os aan is gegaan. Hij voelt zich zo bedroefd, dat zijn benen weigeren om nog een stap te zetten. Hij gaat in een weiland zitten. Hij kijkt om zich heen naar de weide vol witte en gele bloemen die rondom hem in de wind dansen. Dit zijn gewone bloemen, het soort dat hij vaak afsnijdt op zijn eigen weiden, maar vandaag ziet hij hun frisheid en kleur in de felle zon alsof hij deze bloemen nooit eerder had gezien. Hij kijkt naar de rand van de open plek en ziet de forse altijdgroene bomen van het bos. Ze staan daar zo stil. Zo sterk. Hij voelt zich weer bedroefd. Alles hier is zo prachtig en op zijn plaats. Het is zo anders dan zijn boerderij beneden, waar hij werkt met modder en stenen en planten die hij zelf in de grond stopt en eruit trekt om ze te oogsten. Zelfs in zijn vermoeide, bedroefde toestand ziet hij de wilde schoonheid, iets wat in zijn dorp zeldzaam is. Het roert hem.

Hij weet niet wat hij mist, maar hij weet dat hij iets mist. Iets belangrijks. Iets echts. Iets waarop hij alle hoop sinds lang had opgegeven.

Hij legt zijn hoofd in zijn armen en huilt. Hij huilt om de wilde schoonheid die hij ziet, hij huilt om de man die er ver vandaan woont, hij huilt om zijn vermoeide lichaam, hij huilt omdat hij zijn os mist ... en ten slotte huilt hij zonder enige reden. Het lijkt alsof het gras in het weiland de tranen uit hem trekt. Ze worden gehoord door de zachte wind uit het bos.

Hij voelt zich volstrekt, hopeloos verloren. Hij belooft zichzelf dat hij de volgende dag zal omkeren en naar huis zal lopen, als hij de plek waar zijn huis stond tenminste nog zou kunnen vinden.

Dan hoort hij iets onduidelijks. Achter zich. Hij neemt niet de moeite om te kijken. Het zal toch niet helpen. Hij hoort het opnieuw, en herkent een vertrouwd snuivend geluid.

Hij opent zijn ogen.