



# EEN UITGESTREKTE, HELDERE HEMEL

De hemel – de plek waar vogels vliegen en wolken voorbij-drijven, waar regen, wind en zon thuis zijn – is een wonderlijke plek. Verderop in dit boek zul je leren dat je veel meer aandacht aan de hemel zou moeten schenken. De hemel waarover we in dit boek spreken, is natuurlijk niet de hemel die je vanaf de aarde kunt zien als je omhoogkijkt, maar eerder de geestelijke hemel die in onszelf huist.

Sommigen hebben het over ‘God’; anderen over de ‘bron van het zijn’, de ‘tao’ of het ‘universum’. Wij kozen voor het ‘licht van de hemel’, ook al beseffen we dat geen enkel woord kan beschrijven wat grootser is dan alle woorden. Begrippen kunnen slechts wegwijzers zijn, maar toch... Ze helpen ons vaak wel om onze bestemming te bereiken.



De oude wijzen in China noemden verlichte geesten ‘wezens die het licht van de hemel uitstralen’. En het Onzevader, het meest gebeden gebed van de christenen over de hele wereld, begint met de woorden: ‘Onze Vader, die in de hemel zijt...’

Als christenen, taoïsten of ook boeddhisten het over de ‘hemel’ hebben, bedoelen ze niet de hemel boven je hoofd.

Maar wat dan wel?

*'Helderheid en stilte, uitgestrektheid en openheid... Het zijn eigenschappen van de hemel. Mensen die zich deze eigenschappen eigen kunnen maken, zijn open en vrij, rustig en onbezorgd. Hoewel ze niet ingrijpen, laten ze niets onberoerd. Hoewel ze niet willen stralen, stralen ze toch het licht van de hemel uit.'*

LAO TSE

Helderheid, uitgestrektheid, openheid, oneindigheid, stilte en rust, het zijn allemaal eigenschappen van de hemel:

- De *helderheid* van de hemel herinnert je eraan je op de kracht van het licht in jezelf te richten en je niet in de war te laten brengen door kleine en grote tegenslagen in je dagelijks leven.
- De *uitgestrektheid* van de hemel herinnert je eraan je te bevrijden van beperkingen en verplichtingen die je geest vernauwen, om zo je innerlijke horizon te verruimen.
- De *openheid* van de hemel herinnert je eraan mensen en dingen te benaderen zonder vooroordelen en nieuwe dingen in je leven met een kinderlijke nieuwsgierigheid tegemoet te treden.
- De *oneindigheid* van de hemel herinnert je eraan dat je niet alleen in de meetbare tijd leeft, maar ook een kind van de eeuwigheid bent.
- De *stilte en rust* die de hemel uitstraalt, herinneren je eraan innerlijk stil te worden en onverstoorbaar in jezelf te rusten.



1500 jaar geleden ontmoette keizer Liang Wu Di de Bodhidharma, die als grondlegger van het zenboeddhisme wordt beschouwd. De keizer probeerde indruk te maken door zijn prestaties op te sommen. Hij zei: 'Ik liet veel tempels bouwen. Ik liet de preken van Boeddha honderden malen neerschrijven en ik liet veel monniken wijden. Welke verdienste heb ik daardoor verworven?'

Bodhidharma antwoordde: 'Dat zijn waardeloze redenen voor verdiensten. Ze zijn als schaduwen die een figuur volgen, maar zijn zelf onbelangrijk.'

Verbaasd vroeg de keizer: 'Wat zijn dan ware verdiensten?'

Bodhidharma antwoordde: 'Het zuivere weten, geheimzinnig en wonderbaarlijk. Het is leeg en stil. Je kunt het nooit bereiken door wereldlijke zaken.'

Liang Wu Di vroeg toen: 'Wat is de kern van uw leer?'

Bodhidharma antwoordde: 'Een open, ruime blik. Niets wat heilig is.'

Helderheid, uitgestrektheid, openheid, oneindigheid, stilte en rust zijn niet 'heilig'. Ze zijn helemaal niet bijzonder. Als onze geest tot rust komt, keert hij terug naar zijn ware aard. Dan duiken die eigenschappen vanzelf op. Tenminste, als er geen ontevredenheid in de weg zit...

## Het verlangen van het hart



*De zoon van de koning had alles wat een mens zich maar kan wensen: hij kreeg het lekkerste eten en de beste wijn voorgeschoteld, mensen bogen voor hem als ze hem ontmoeten, jongemannen keken naar hem op, meisjes werden rood en wierpen hem verlegen en begeerlijke blikken toe. Toch was de prins niet tevreden. Hij had het gevoel dat er iets in zijn leven ontbrak, al kon hij niet precies duiden wat dat dan was, want hij had toch alles?*

*Hij besloot erover te praten met zijn vader, want die was niet alleen koning maar ook een wijs en ervaren man. Zijn vader fronste zijn voorhoofd en zei toen hoofdschuddend: 'Wat jij mist, is verantwoordelijkheid. Jij moet een goede vrouw zoeken en samen met haar een kind grootbrengen, dan heb je eenvoudigweg geen tijd meer om ontevreden te zijn.'*

*Hoewel zijn vader een wijs man was en het absoluut een goed idee was om meer verantwoordelijkheid te nemen, voelde de jongeman diep vanbinnen dat er eerst nog iets anders nodig was, dat hij nog niet klaar was voor een vrouw en kind en dat dat ook niet de oorzaak van zijn ontevredenheid kon zijn.*

*Hij sprak erover met zijn vrienden, maar die lachten hem alleen maar uit. 'Zoek toch een meisje of, nog beter, twee meisjes, drink lekkere wijn en je zult zien dat je ontevredenheid als sneeuw voor de zon verdwijnt.' Hij antwoordde niet en glimlachte een beetje bedroefd. Nee, meisjes waren zeker lief, en hun kusjes en omhelzingen nog fijner, maar dat was niet wat hij nu nodig had.*

Hij dacht aan zijn voormalige leraar, die ook al de leraar van zijn vader was geweest. De oude, wijze man leefde in een hut in het bos naast het paleis. Hij had veel respect voor hem en zelfs zijn vader had veel ontzag voor de oude man. Maar kon hij de meester lastigvallen met zijn kleine zorgen en domme ontevredenheid? Hij twijfelde nog even, maar ging toch op weg. Even later klopte hij aan bij de hut.

De deur ging meteen open, alsof de oude man hem verwachtte. Hij liet de prins binnen, bood hem een stoel en een kop heerlijk geurende thee aan. De twee mannen zaten zo een tijdje zwijgend tegenover elkaar. De oude leraar glimlachte zacht en vol medeleven. Uiteindelijk raapte de prins al zijn moed bijeen en vertelde over zijn ontevredenheid, over hoe hij alles had en hem dat toch geen bevrediging schonk, over het gevoel dat er iets belangrijk ontbrak en over hoe hij zich schaamde ontevreden te zijn terwijl hij zo'n goed leven had. De oude leraar knikte af en toe begrijpend en dus stortte de prins zijn hele hart uit.

Toen hij uitgepraat was, legde de oude man een hand op zijn schouder en glimlachte. 'Lieve jongeman, ik weet wat er ontbreekt, maar ik kan het je niet vertellen.'

Ontgoocheld sloeg de jongeman zijn ogen neer, maar de oude man was nog niet uitgepraat: 'Ik ken echter iemand die je raad kan geven.' Hij stond op en gebaarde de jongeman hem te volgen. Achter de hut lagen een tuintje met kruiden en een wei waarop een kleine ezel graasde. 'Dit is mijn vriend Faris,' zei hij en wees naar de ezel. 'Vertel hem wat je mij vertelde.'

De prins keek de oude man verbaasd aan. 'Wie? De ezel?'

*De oude leraar lachte en knikte. De kleine ezel tilde zijn kop op en keek de twee mannen met grote, intelligente ogen aan.*

*'Ja, de ezel. Faris. Kom binnen een week terug om me te vertellen wat je hebt geleerd.' De oude man draaide zich om en liep terug naar zijn hut.*


*De jongeman keek hem radeloos na. Was dat alles wat de wijze, oude man kon bedenken? Zou zijn oude leraar een beetje verward aan het worden zijn?*

*Hij keek de ezel aan en zei spottend: 'Oké, ik moet jou dus vertellen over mijn zorgen, omdat de oude man me niet kan helpen?' Hij keek de ezel aan en barstte in lachen uit omdat het net leek of de ezel knikte. 'Nou, goed, dat zijn dan twee ezels...' Hij vertelde de ezel alles wat hij de oude man had verteld. En vreemd genoeg deed het hem deugd, want de kleine ezel keek hem met zijn grote ogen rustig aan en leek elk woord te begrijpen. Alleen al het vertellen luchtte hem op.*

*Maar toen hij uitgepraat was, kreeg hij de schrik van zijn leven, want opeens begon de ezel te praten! Hij zei: 'Prins, je moet je hart volgen als je tevreden wilt zijn.'*

*De prins staaarde de ezel met open mond aan. Kon die ezel echt praten? Of was hij zelfgek geworden? In elk geval raakte de uitspraak van de ezel een gevoelige snaar. 'Je hart volgen...' De prins voelde instinctief dat dat de waarheid was. Maar hoe doe je dat, je hart volgen?*

*Voor hij de kans kreeg het aan de ezel te vragen, sprak die: 'Doe je mond nu maar weer dicht, prins, dadelijk vliegt er nog een vlieg in. Ja, je moet gewoon je hart volgen, dat is duidelijk. Maar eerst moet je leren om goed te kijken: wat is daar?'*



*De prins sloot zijn mond, maar opende hem meteen weer.  
'Waar?' vroeg hij.*

*De ezel schudde zijn hoofd. 'Denk na en kom morgen terug,  
als je hebt nagedacht.' De ezel draaide zich om en knabbelde  
weer aan het malse gras. De prins keerde piekerend en nog al-  
tijd stomverbaasd terug naar het paleis van zijn vader.*

*'Wat is daar?' mompelde hij voor zich uit. Maar het antwoord  
bleef uit.*

\* \* \*

# OVER WAT ER IS

*'Gebeurt dit echt? Of gebeurt het alleen in mijn hoofd?  
Natuurlijk gebeurt het in je hoofd, maar waarom zou  
dat betekenen dat het niet echt is?'*

J.K. ROWLING

Aan wat er is – aan alles wat er in je leven gebeurt –, kun je amper iets veranderen. Eén ding kun je echter wel veranderen: je geest, of beter gezegd, hoe je je aandacht richt. Want de richting van je aandacht bepaalt of je licht of duisternis, helderheid of verwarring, uitgestrektheid en openheid of engte en angst ervaart. Want hoe je denkt, wat je wilt en hoe je bent, hangt af van waar je je blik op richt. Of je je in de hemel of de hel waant, is geen kwestie van toeval.

Volgens Boeddha was een leven zonder lijden niet mogelijk, ongeacht wat je ontevredenheid veroorzaakt. Er lijkt altijd wel iets in je leven te ontbreken. Er lijkt altijd wel iets 'mis' te zijn. Denk maar aan je alledaagse leven: als je een belangrijke afspraak hebt, sta je in de file. Je maakt ruzie met je kinderen of je ouders over onbenulligheden en toch raak je daardoor uit balans. Je slaapt onrustig, hebt problemen op het werk of komt tot het besef dat je elke dag ouder wordt.

En hoe dieper we wegzinken in de somberheid van het



dagelijks leven, hoe meer we verlangen naar dat wat alle problemen en somberheid overstijgt, namelijk onze bron, God, de hemel.



Als je ontevreden of ongelukkig bent met hoe je leven nu is, wordt het tijd om iets te veranderen. Maar wat je moet veranderen ligt niet buiten, maar juist binnen in jezelf: in wat je doet, in wat je zegt en vooral in wat je – over jezelf – denkt. Je moet de gewoonten van je geest, je overtuigingen, veranderen.

Vind jij dat de dingen niet goed genoeg zijn zoals ze zijn?  
En dat je je leven beter ‘onder controle’ moet krijgen?

Vind jij dat je, zoals je nu bent, niet goed genoeg bent?  
Dat je beter of perfecter moet zijn, zodat anderen je meer zullen waarderen en respecteren?

Vind jij dat je altijd zoveel dingen te doen hebt en altijd tijd tekortkomt?

Heel veel mensen worstelen met deze denkgewoonten. Maar het woord zegt het al, het zijn slechts ‘gewoonten’. Verwar ze niet met de werkelijkheid. Ze vormen gewoon een van de vele mogelijkheden om de dingen te bekijken, terwijl er nog zoveel andere mogelijkheden zijn...