



Mark Nepo

LEEF

365 reflecties voor
een mindful leven

Wijsheid is een levende stroom, geen icoon
om in een museum te bewaren.
Pas als we de bron van wijsheid in ons eigen leven ontdekken
kan deze naar volgende generaties stromen.

– THICH NHAT HANH

Dit boek is gemaakt om nuttig te zijn, een metgezel, een zielsverwant. Het is een boek van bewustwording. Om het te kunnen schrijven, heb ik het moeten doorleven. Het bood me de kans om de verborgen lessen die ik in mijn leven ben tegengekomen, te verzamelen en te delen. Het proces van opdiepen en vormgeven aan deze notities heeft me geholpen om mijn innerlijk en uiterlijk leven dichter bij elkaar te brengen. Het heeft me geholpen mijn hart te leren kennen en het te gebruiken. Het heeft me vollediger gemaakt. Ik hoop dat het boek ook voor jou zo'n instrument zal zijn.

Het verzamelen van de inzichten voor dit boek was als het vinden van steentjes die op mijn pad lagen te glinsteren. Ik bleef even staan om erover na te denken, ervan te leren, waarna ik ze in mijn zak stopte en verder liep. Twee jaar later gooide ik vol verbazing mijn zak met ruwe stenen leeg en bekeek wat ik had gevonden. Dit boek is samengesteld uit die glanzende steentjes.

In wezen gaan ze allemaal over de geest en vriendschap, over onze voortdurende behoefte om vitaal te blijven en van dit leven te blijven houden ondanks de tegenslagen die we moeten incasseren. De liederen in dit boek gaan allemaal over pijn, verwondering en het mysterie van de liefde. Ze zijn ontstaan uit vele tradities, ervaringen en vele mooie en eerlijke stemmen.

Ik wilde het in deze vorm gieten omdat ik als dichter verlangde naar een uitdrukkingvorm die net zo nuttig was als een lepel. En door mijn ziekte zijn dagboeken geestelijk voedsel voor me geworden.

Het is een feit dat het dagboek in de afgelopen vijfentwintig jaar een collectieve behoefte heeft bevredigd en een spiritueel sonnet van onze eeuw is geworden, een duurzame verpakking met kleine doses van dingen die echt belangrijk zijn.

Ik kan alleen maar hopen dat dit boek je overspoelt zoals een oceaan een steen bedekt die onbedekt op het strand ligt, dat het je verrast en verfrist, dat het jou of mij laat glimmen en ons gepolijst achterlaat, voor éven iets zachter en helderder.

Ik hoop vooral dat iets op deze bladzijden je zal verrassen en verfrissen, je zal laten glimmen, helpen leven, liefhebben en je de weg naar de bron van vreugde zal helpen vinden.

– *Mark*

VOORWOORD

door Wayne Muller, schrijver van *How, Then, Shall We Live?*

Een van de dingen waar ik me het meest op kan verheugen is als Mark Nepo zijn gedichten voorleest. Er hangt dan een tastbare sfeer van avontuur. Ik ben altijd weer verrast als Mark de meest bijzondere wonderen onthult terwijl hij een verborgen schat blootlegt en zorgvuldig een eenvoudig moment opent. Als hij voorleest aan het publiek hoor je hoe mensen hun adem inhouden als ze iets dieps en waars herkennen, iets wat ze wel al wisten maar waren vergeten of over het hoofd hadden gezien. Mark ziet het, haalt het voor ons tevoorschijn en geeft het ons terug. Uiteindelijk heerst er een gevoel van dankbaarheid omdat we ons weer iets echt waardevols herinneren.

9

Ons leven bestaat uit dagen. Alleen tijdens de dagen van ons leven vinden we vrede, blijdschap en genezing. Er gebeuren op zo'n dag duizenden piepkleine wonderen, en Mark Nepo bestudeert het wonderbaarlijke. Hij is een alchemist van alledaagse dingen en nodigt ons uit om een pad te zien, te proeven, aan te raken, te dansen en te voelen dat naar de kern van het leven leidt.

Net zoals een leven uit dagen bestaat, zijn de dagen uit momenten samengesteld. Een goed geleefd leven is stevig geworteld in de zoete grond van momenten. Mark Nepo is een tuinman op deze grond. Hij plant zaden van genade die alleen maar groeien in de grond van liefdevolle aandacht en opmerkzame tijd. Wij ontvangen de diepste zegeningen van het leven wanneer we van zulke momenten gaan houden – en Mark laat ons zien hoe we met overgave dergelijke diepe liefde kunnen gaan voelen.

Mark heeft kanker gehad, en dat heeft hem wakker geschud. Zijn ziekte heeft de basis gevormd voor een verbazingwekkende opmerkzaamheid. Nu nodigt hij ons uit om zijn ogen en hart te gebruiken om te zien en voelen hoe bewust ons leven kan zijn. Mark overwon de kanker, maar heeft leren kijken door de ogen van een stervend mens die alleen al dankbaar is dat hij nog ademt. Maar nog meer dan dankbaarheid brengt hij uit de essentie van de tijd wijsheid, helderheid, vriendelijkheid en een gepassioneerd enthousias-

me mee, waarmee hij alles uit het moment haalt wat erin zit.

Als je er ook naar verlangt om op deze manier te leven, is Mark je gids.

De dag na de laatste chemokuur die de kanker hielp genezen, stond hij vroeg op, perste een paar sinaasappels uit en zette het glas sap op de tafel voor zich neer. Hij wachtte af en dacht na over de belofte die deze dag inhield, tot de zon boven de bomen bij zijn raam uit kwam. Op dat moment, vertelde hij me later, doorboorde het licht van de zon het sap en ‘vermengde zich ermee, tot een oranje, kristalhelder licht’ – en op dat moment bracht hij het sap naar zijn mond.

10

De meeste sacramenten zijn daden van een adembenemende eenvoud: een eenvoudig gebed, een slokje wijn en een stukje brood, een enkele ademtocht in meditatie, een beetje water dat op een voorhoofd wordt gesprenkeld, het wisselen van ringen, een vriendelijk woord, een zegening. Al deze dingen, uitgevoerd in een ogenblik van aandacht, kunnen de deuren van je spirituele gewaarwording openen en voeding en verrukking brengen.

Dit is een boek van sacramenten. Het is Marks grootmoedige geschenk aan ons, een feestmaal van wonderen, vervaardigd uit alledaagse dingen, de normale rijkdommen van het menselijk leven. Neem de tijd om iedere bladzijde te proeven. Wees bovenal bereid je te laten verrassen. Het zou best eens zo kunnen zijn dat er al meer wonderen in je leven gebeuren dan je ooit had gedacht.

De grandioze geboorte van de mens

Door alle dingen die bestaan
ademen en ontwaken we en we veranderen ze in een lied.

Er is een boeddhistische grondregel die ons vraagt aandacht te besteden aan hoe bijzonder het is dat we in de menselijke vorm op deze aarde zijn. Het is echt een prachtige kijk op het leven die ons de kans biedt een enorme waardering te voelen omdat we hier zijn als individuele geesten vol bewustzijn, die water drinken en houthakken.

Van ons wordt gevraagd naar de mier en de antilope te kijken, naar de worm en de vlinder, de hond en de os, de havik en de wilde, eenzame tijger, de honderdjarige eik en het stuk duizend jaar oude oceaan. Deze grondregel vraagt ons te begrijpen dat geen andere levensvorm het bewustzijn heeft dat ons voorrecht is. Hij vraagt ons in te zien dat – van alle eindeloos vele plantensoorten, dieren en mineralen waaruit de aarde bestaat, een kleine portie leven de waakzaamheid van geest heeft die wij ‘mens-zijn’ noemen.

Dat ik vanuit de diepte van mijn bewustzijn kan opstijgen om je dit te vertellen en dat jij me tegelijkertijd kunt ontvangen, is een onderdeel van ons grandioze mens-zijn. Je had ook een mier kunnen zijn, en ik een miereneter. Jij had de regen kunnen zijn en ik een snufje zout. Maar we hebben het geluk dat we – in deze tijd, op deze plek – menselijke wezens zijn die leven op de bijzondere manieren die we vaak als vanzelfsprekend beschouwen.

Kortom: het menselijk leven is uniek. Wat ga je dus doen vandaag, nu je weet dat je een van de meest zeldzame levensvormen bent die ooit op aarde zijn voorgekomen? Hoe ga je je gedragen? Wat ga je met je handen doen? Wat ga je vragen, en van wie?

Je kunt morgen overlijden en een mier worden, en dan zet iemand misschien een lokdoosje voor je neer. Maar vandaag ben je kostbaar, zeldzaam en alert. Dit brengt ons de eerste beginselen van een dankbaar leven bij. Aarzelen wordt zinloos. Wees dankbaar en alert en vraag wat je wilt weten. Zeg nu wat je voelt. Heb nu lief wat je liefhebt.

* *Ga, als dit mogelijk is, buiten zitten of bij een raam, en let op de andere levensvormen om je heen.*

* *Haal rustig adem en denk aan een mier, een grashalm of een blauwe gaai – en aan wat die levensvormen kunnen wat jij niet kunt.*

- * Denk aan een kiezelsteen, een stuk schors of een stenen bank, en concentreer je ademhaling op de innerlijke dingen die wij kunnen, maar zij niet.
- * Sta langzaam op, voel wat voor prachtig mens je bent en begin je dag met de bewuste bedoeling om één ding te doen dat alleen mensen kunnen.
- * Doe dit, als de tijd ervoor aangebroken is, met diepe eerbied en dankbaarheid.

2 JANUARI

Alles mislukt

Leid ons van het onechte naar het echte.

– HINDOEGEBED

Het was nacht, het sneeuwde, en Robert dacht na over twee lentes geleden, toen hij vastbesloten was de woonkamer te verven. Hij was vroeg opgestaan en had bij de ijzerwinkel liters rode verf gekocht en houten mengstokjes, afdekkfolie en van die weggooiwasten die altijd hard worden, waar je ze ook in te weken zet.

Hij mengde de verf buiten en waggelde met een paar liter verf in elke hand naar de deur; de afdekkfolie had hij onder zijn arm en een brede kwast in zijn mond. Hij grinnikte toen hij vertelde wat er was gebeurd: ‘Ik stond daar minutenlang te wankelen en probeerde de deur open te krijgen, maar wilde niets wegzetten. Ik was zo koppig. Ik had de deur bijna open toen ik mijn evenwicht verloor, achteroverviel en op de grond terecht kwam met al die rode verf over me heen.’

Hij lachte om zichzelf, zoals hij heel vaak had gedaan, en we keken in stilte hoe de sneeuw naar beneden dwarrelde. De hele weg terug naar huis moest ik aan dat voorval denken. Verbazingwekkend genoeg doen we dat allemaal, of het nu met boodschappen is, of verf, of verhalen die we beslist willen delen. We doen het met onze liefde, onze waarheidszin, zelfs met onze pijn. Het is zoiets eenvoudigs, maar in een ogenblik van egotisme weigeren we neer te zetten wat we vasthouden om een deur te openen. Steeds opnieuw wordt ons de kans geboden om het echt te leren: we kunnen geen dingen vasthouden en tegelijkertijd naar binnengaan. We moeten neerzetten wat we dragen, de deur opendoen en dan alleen oppakken wat we mee naar binnen moeten nemen. Dit is een fundamentele menselijke volgorde: verzamelen, voorbereiden, neerzetten, binnengaan. We maken telkens weer de fout, maar krijgen dan nog een kans: we mogen leren vallen, opstaan en lachen.

- * Mediteer op iets in je leven waarmee je moeite hebt. Dat kan in je werk zijn, thuis, in een relatie of de poort naar een grotere vrede.
- * Adem gelijkmatig en kijk naar jezelf om te beoordelen of je te veel draagt om de deur open te doen.
- * Haal rustig adem en zet met iedere uitademing de dingen neer die je draagt.
- * Adem nu vrijuit en doe de deur open.

Afleren op de weg terug naar God

Bewustwording is niet de ontdekking van iets nieuws;
het is een lange, pijnlijke terugkomst naar dat wat er altijd is geweest.

– HELEN LUKE

Ieder mens wordt geboren met een onbelaste plek – vrij van angst en zorgen – een plekje van genade, als een navelstreng, waar we voor het eerst door God worden aangeraakt. Het is dit plekje van genade waaruit vrede voortvloeit. Psychologen noemen dit plekje ‘de psyche’, theologen ‘de ziel’, Jung noemt het ‘het centrum van het onderbewuste’, hindoemeesters ‘atman’, boeddhisten ‘dharma’, Rilke ‘essentie’, soefi’s noemen het ‘qalb’ en Jezus noemt het ‘het centrum van onze liefde’.

Als we weten wat deze essentie is, weten we ook wie we zijn, niet afgemeten aan oppervlakkige kentekenen van identiteit, waar we werken, wat voor kleren we dragen of hoe we aangesproken willen worden, maar door te voelen waar onze plek is in relatie tot de Oneindige en deze plek in te nemen. Dat is een moeilijke opgave, die ons hele leven in beslag neemt, want de aard van het zijn is een constante herhaling vanwaar we beginnen, terwijl de aard van het zijn een constante uitholling is van dingen die niet essentieel zijn. Ieder van ons leeft midden in deze voortdurende spanning, verliest zijn glans of wordt bedekt, alleen maar om terug te gaan naar die onvergankelijke plek van genade in onze kern.

Als het laagje afgesleten is, ervaren we momenten van verlichting, van heelheid, momenten van *satori*, zoals de zen-wijzen zeggen, momenten van helder leven wanneer het innerlijke en het uiterlijke elkaar ontmoeten, momenten van volle rechtschapenheid, van complete eenheid. En of dat laagje nu een sluier van cultuur is, van herinneringen, van mentale of religieuze oefening, van trauma of verfijning, de verwijdering van dat vlies en het herstel

van die tijdloze plek van genade is het doel van alle therapieën en lessen.

Ongeacht de inhoud is dit het enige wat de moeite van het onderwijzen waard is: hoe je die oorspronkelijke kern kunt onthullen en hoe je daar moet leven als deze eenmaal in ere hersteld is. We noemen dat wazig worden, een ongevoelig worden van het hart en door het proces van terugkomst, of dat nu door lijden of liefde gebeurt, raken we onze weg naar God kwijt.

- 14
- * Sluit je ogen en adem door je zorgen heen, als een duiker die naar de diepte glipt die altijd onder het gewoel van de golven ligt.
 - * Denk nu aan twee dingen die je heerlijk vindt om te doen, bijvoorbeeld hardlopen, tekenen, zingen, vogels spotten, tuinieren of lezen. Mediteer op de aspecten van deze dingen die je het gevoel geven dat je leeft.
 - * Houd vast wat deze dingen gezamenlijk hebben en voel, terwijl je langzaam ademhaalt, de plek van genade die deze fijne dingen in je weerspiegelen.

4 JANUARI

Tussen vrede en vreugde

We hadden nooit kunnen raden
dat we al zijn gezegend
op de plek waar we ons bevinden...

– JAMES TAYLOR

Dit doet me denken aan een vrouw die een verfrommelde spons vond, helemaal opgedroogd en plat, en daarin bevond zich een boodschap waar ze naar op zoek was. Ze nam de harde spons mee naar de zee, liep er tot haar middel in en zag hoe hij zich volzoo met water en tot leven kwam. Op magische wijze werd het geheim van het leven zichtbaar in de luchtbelletjes die door de spons werden vrijgelaten, en tot haar stomme verbazing kwam een visje, dat in de hard geworden spons in slaap was gevallen en vast was komen te zitten, tot leven en zwom naar zee. Vanaf die dag voelde ze, waar ze ook naartoe ging, het visje in het diepe water zwemmen, en dat – het visje dat zwom terwijl het zo lang had geslapen – gaf haar een voldaan gevoel dat ergens tussen vrede en blijdschap in lag.

Hoe ons pad ook loopt, wat de kleur of structuur van onze dag ook is, welke raadsels we ook moeten oplossen om in leven te blijven, het geheim van het leven heeft op een of andere manier altijd te maken met de bewustwording en bevrijding van iets dat ingeslapen was. Net als de spons begint

ons hart zich te ontvouwen in de wateren van onze ervaring, en net als dat visje is de ziel een piepklein iets dat ons vrede en blijdschap brengt wanneer we het laten zwemmen.

Maar alles blijft hard en samengeperst en is niet te ontcijferen tot we, net als die vrouw, tot ons middel de zee in lopen, ons slapende hart in onze handen nemen en het zachtjes in het leven dat we leiden laten plonzen.

- * *Mediteer met gesloten ogen op het beeld van een harde spons die zich onder water als een bloem ontvouwt.*
- * *Terwijl je normaal ademt, oefen je om je hart als zo'n spons te zien.*
- * *De volgende keer als je de afwas doet, stop je even, houd je een harde spons in het water en voel je hoe je hart zich ontvouwt.*

15

5 JANUARI

Je mag zijn wie je bent

Mijn grootmoeder zei tegen me:

'Je moet je groene haar nooit verstoppen.
Ze zien het toch wel.'

– ANGELES ARRIEN

Vanaf de strijd op de kleuterschool, toen we voor het eerst werden geplaagd of er om ons werd gelachen terwijl wij volkomen onschuldig waren, hebben we ons op de een of andere manier ingespannen om te verstoppen wat zo onmiskenbaar aan ons is.

Niemand legt het daarop aan. Het is geen samenzwering, eerder een onvermijdelijke en pijnlijke overgang van het 'alleen onszelf kennen' naar het 'de hele wereld kennen'. De tragedie is dat velen van ons er nooit over praten, of nooit te horen krijgen, dat 'groen haar' mooi is, of dat we ons niet hoeven verstoppen, wat andere mensen ook zeggen. En daarom concluderen we vaak dat we ons moeten verstoppen als we de wereld willen leren kennen.

Niets is minder waar. Het is een oeroud, onuitgesproken feit dat chantage alleen mogelijk is als we geloven dat we iets te verbergen hebben. De innerlijke consequentie hiervan is dat er gevoelens van waardeloosheid op komen zetten als we geloven – al is het maar heel even – dat het niet genoeg is om te zijn wie we zijn.

- * *Ga rustig zitten, met je ogen gesloten, en voel bij iedere inademing dat het genoeg is om te zijn wie je bent.*

Het wiel met de spaken

Wat we proberen te grijpen kan verschillen,
maar wat ervoor zorgt dat we ergens naar reiken is hetzelfde.

16 **S**tel je eens voor dat ieder van ons een spaak is in een oneindig wiel, en dat geen twee spaken gelijk zijn, hoewel iedere spaak van essentieel belang is om het wiel volmaakt te houden. De rand van dat wiel is ons levend besef van gemeenschapszin, familie en relaties, maar de gemeenschappelijke kern waar alle spaken samenkomen is dat ene centrum waar alle zielen elkaar ontmoeten. Als ik dus de wereld in ga, beleef ik mijn uniek-zijn, maar als ik in mijn kern durf te kijken kom ik uit bij het gemeenschappelijke centrum waar alle leven begint. In dat centrum zijn we allemaal gelijk. Op die manier beleven we de paradox van het tegelijkertijd uniek en hetzelfde te zijn. Het is raadselachtig en indrukwekkend dat ik, als ik diep genoeg bij jou naar binnen kijk, mezelf vind – en als jij mijn angst in de stilte van jouw hart durft te horen, herken je het als jouw geheim, waarvan je dacht dat niemand het kende. En die onverwachte compleetheid, die groter is dan ieder van ons, maar die we allemaal gemeen hebben – dat moment van eenheid is het atoom van God.

Het zal je niet verbazen dat ik er, net als de meeste mensen, tijdens de eerste helft van mijn leven flink mijn best voor deed om mijn uniek-zijn te begrijpen en te versterken. Ik werkte hard om mijn plek aan de rand van het wiel veilig te stellen en definieerde en waardeerde mezelf dus aan de hand van mijn verschillen ten opzichte van anderen. Maar in de tweede helft van mijn leven ben ik op een nederig makende manier naar het centrum van dat wiel gebracht, en nu verwonder ik me over de mysterieuze eenheid van onze geest.

Door de kanker, de zorgen, de teleurstellingen en onverwachte keerpunten in mijn carrière – doordat alles waar ik van hield instortte en opnieuw gerangschikt werd – ben ik gaan beseffen dat wij elkaar worden, net als water stenen gladlijpt en in zand doordringt. Hoe is het mogelijk dat het zo lang duurde voordat ik dat begreep? Dat waarvan ik altijd dacht dat het me anders maakte dan anderen, verbindt me in werkelijkheid met hen.

Dat is me nooit duidelijker geworden dan toen ik in een wachtkamer van het Columbia Presbyterian Hospital in New York zat en recht in de ogen van een Latijns-Amerikaanse vrouw keek – en zij in de mijne. Op dat moment

begon ik te accepteren dat we allemaal hetzelfde wonder zien en allemaal dezelfde ondraaglijke pijn voelen, ook al spreken we verschillende talen. Ik weet dat ieder mens die wordt geboren, ook al lijkt dat onvoorstelbaar, een nieuwe Adam of Eva is.

- * *Ga samen met een geliefd persoon ergens zitten en doe beurtelings het volgende:*
- * *Noem een typische eigenschap die jou onderscheidt van anderen.*
- * *Noem een typische eigenschap van jezelf die je gemeen hebt met anderen.*
- * *Praat erover hoe je omgaat met de eenzaamheid van datgene wat jou onderscheidt van anderen, en hoe je omgaat met dat wat je met anderen gemeen hebt.*

17

7 JANUARI

We moeten onze beurt afwachten

We moeten om beurten:
in alles duiken wat er bestaat
en de tijd aftellen.

Het geschenk van en de verantwoordelijkheid voor een relatie is dat je om beurten de afwas doet en de luiken dichtdoet, zodat de ander de kans krijgt om God te zoeken zonder dat hij of zij zich zorgen moet maken om het eten. Terwijl de een zijn innerlijk verkent, zorgt de ander voor de uiterlijke mens.

Een prachtig voorbeeld hiervan zijn de parelduikers, die twee aan twee de diepte afzoeken. Ze gebruiken geen perslucht of chronometer; de een wacht boven en let op de lijnen waaraan de ander, die zachtjes over de bodem van de zee loopt, is vastgemaakt, op zoek naar schatten die hij hoopt te herkennen.

Hij loopt over de bodem, kijkt hoe de bladeren van de bodemplanten bewegen en schommelt heen en weer tot hij aan het koord trekt. Terwijl hij omhoogkomt, slikt hij het beetje lucht in dat hij nog overheeft. Aan boord praten ze urenlang, taxeren wat ze hebben gevonden en wrijven de ruwe, natuurlijke parels op. De volgende morgen duikt zij, vult ze de manden en telt hij de minuten, met zijn vingers rond de lijnen.

Deze parelduikers laten ons duidelijk zien hoe het werkt om samen te zijn en wat voor wonder vertrouwen is. We moeten elkaar aflossen: degene die aan de oppervlakte is moet aftellen hoeveel tijd er nog over is, zodat de ander ongehinderd kan duiken.

- * *Ga rustig zitten en mediteer op een belangrijke relatie met een vriend, geliefde of familielid.*
- * *Adem gelijkmatig en vraag jezelf af of je elkaar aflost met duiken en de tijd bijhouden.*
- * *Praat hier met je geliefde over als je eraan toe bent.*

8 JANUARI

Je hart voeden

Hoe donker het ook is,
je hand vindt altijd
de weg naar je mond.

– IDOMA-GEZEGDE (NIGERIA)

Zelfs als we niet kunnen zien, weten we nog hoe we moeten eten. Zelfs als het pad niet duidelijk is, blijft het hart nog kloppen. Zelfs als we bang zijn, komt de lucht de longen in en gaat er weer uit. Zelfs als er dikke wolken hangen, laat de zon haar licht nog naar de aarde stromen.

Dit Afrikaanse gezegde herinnert ons eraan dat alles nooit zo erg is als het lijkt als je midden in een probleem zit. We hebben innerlijke reflexen die ons in leven houden, diepe impulsen van zijn en levend-zijn die nog werken dwars door de ontberingen die wij lijden.

We moeten eraan denken dat de hand het donker niet kan wegnemen, alleen de weg naar de mond kan vinden. Op dezelfde manier kan ons geloof in het leven ons lijden niet wegnemen, alleen maar zijn weg vinden naar ons hart.

- * *Ga rustig zitten, met je ogen dicht, en breng je open handen naar je mond.*
- * *Adem in terwijl je dat doet en voel hoe je hand, zonder geleid te worden, de weg weet.*
- * *Haal rustig adem en breng, met gesloten ogen, je geopende handen naar je hart.*
- * *Voel hoe je hart zonder jouw begeleiding de weg weet.*

Het leven in een vissenkomp

Heb lief, en doet wat gij wilt.

– SINT-AUGUSTINUS

Het was iets merkwaardigs. Robert had het bad vol laten lopen en de vissen erin gedaan, zodat hij de vissenkomp schoon kon maken. Nadat hij het laagje van de wanden van hun zogenaamde diepzee had geboend, ging hij ze weer ophalen.

19

Hij was erg verbaasd toen hij zag dat ze in een klein gedeelte, ter grootte van hun kom, opeengepakt zaten, hoewel ze in het hele bad rond hadden kunnen zwemmen. Ze zaten nergens in vast, er was niets wat hen tegenhield. Waarom dartelden ze niet vrij rond? Wat had het leven in de kom met hun natuurlijke zwemtalent gedaan? Dit stille maar pijnlijke ogenblik bleef ons nog lang bij. Of we het wilden of niet, steeds weer zagen we die visjes die zich alleen maar in zichzelf keerden. Wij hadden nu ook een leven-in-de-komp-visie op de wereld en vroegen ons dagelijks af: 'Op wat voor manier zijn wij net als zij? Op welke manier gaan wij nergens naartoe, keren wij ons alleen naar binnen? Hoe verkleinen wij onze wereld om maar niet de druk van onze zelfopgelegde gevangenschap te hoeven voelen?'

Het leven in de vissenkomp zorgde ervoor dat ik ging nadenken over hoe we op school en thuis worden opgevoed. Ik ging erover nadenken dat me was verteld dat bepaalde banen echt niet kunnen en dat andere banen te hoog gegrepen waren. Dat je geschoold werd om op een bepaalde manier te kunnen leven, getraind werd te denken dat alleen praktische dingen mogelijk zijn en dat ik steeds maar weer gewaarschuwd werd dat het leven buiten de kom van onze waarden riskant en gevaarlijk is.

Ik begon in te zien hoe vaak ons als kinderen werd geleerd dat we bang moesten zijn voor het leven buiten de kom. Robert was vader, en hij begon zich af te vragen of hij zijn kinderen aan het voorbereiden was op het leven in de kom of op het leven in een wereld zonder grenzen.

Nu ik op middelbare leeftijd ben, begin ik me af te vragen of spontaan, vriendelijk en nieuwsgierig zijn allemaal onderdelen zijn van ons natuurlijke talent om te zwemmen. Steeds als ik aarzel om iets spontaans of onverwachts te gaan doen, aarzel om iets voor een ander te doen of aarzel om vragen te stellen over iets waarover ik niets weet, elke keer als ik de impuls negeer om door de regen te rennen of om je te bellen om je alleen maar even te

vertellen dat ik van je houd – vraag ik me af: trek ik me in mezelf terug, zwem ik veilig in het midden van de kom?

- * *Ga rustig zitten tot je aandacht helemaal bij jezelf ligt.*
- * *Sta nu op en loop langzaam door de kamer.*
- * *Loop dicht langs de muren van de kamer en mediteer op het leven in jouw kom.*
- * *Adem goed in en uit, loop naar de deur en mediteer op het wezen van de mogelijkheden in het leven.*
- * *Ga nu door de deur je dag binnen.*
- Ga door je dag de wereld binnen.*

20

10 JANUARI

Akiba

Toen Akiba op zijn sterfbed lag, jammerde hij tegen zijn rabbi dat hij een mislukking was. De rabbi kwam dicht bij hem en vroeg waarom, en Akiba bekende dat hij niet zo geleefd had als Mozes. De arme man begon te huilen en bekende dat hij bang was geweest voor het oordeel van God. Toen de rabbi dit hoorde, fluisterde hij de man in zijn oor: ‘God veroordeelt Akiba niet omdat hij Mozes niet is. God veroordeelt Akiba omdat hij Akiba niet is.’

– UIT DE TALMOED

We worden geboren met maar één plicht: helemaal zijn wie we zijn. Maar hoeveel van onze tijd gebruiken we om onszelf te vergelijken met anderen, levenden of doden? Dit wordt aangemoedigd omdat het nodig zou zijn als we uitblinkers willen worden. Maar toch verlangt een bloem er in al zijn perfectie niet naar een vis te zijn, en een vis, met zijn onbeheerste elegantie, verlangt er niet naar een tijger te zijn. Maar wij mensen merken steeds weer dat we ervan dromen een ander leven te leiden. Of dat we stilletjes het geld en de roem van mensen willen die we niet eens echt kennen. Als we niet lekker in ons vel zitten, proberen we liever in de huid van een ander te kruipen dan onszelf te begrijpen en voor onszelf te zorgen.

Maar als we onszelf met anderen vergelijken, zien we onszelf niet, maar ook niet degene tegen wie we opkijken. We ervaren alleen de spanning van de vergelijking, alsof er maar een onsje ‘zijn’ is om al onze honger te voeden. Maar het universum onthult zijn overvloed het duidelijkst als we kunnen zijn wie we zijn. Op mysterieuze wijze heeft elk onkruid, elke mier, elk gewond

konijn en ieder schepsel zijn eigen anatomie van zijn, dat meer dan genoeg blijkt te zijn als we ons er eenmaal aan overgeven.

Omdat we mens zijn, worden we echter vaak geblokkeerd door onzekerheid, die ongerustheid waardoor we ons onwaardig voelen. En als we ons zo lang zorgen maken, hebben we soms het idee dat we ons mooier moeten maken dan we zijn. Want omdat we ons niet goed voelen, lijkt het aannemelijk dat we, als we groter zouden zijn, verder van onze pijn vandaan zouden staan. Als we groter zouden zijn, zouden we moeilijker te missen zijn. Als we groter zouden zijn, zouden we een grotere kans hebben dat er van ons werd gehouden.

21

Dan moeten anderen dus kleiner worden gemaakt zodat we onze illusie van groter te zijn dan onze pijn, vast kunnen houden. Natuurlijk is de geschiedenis het nederig makende verhaal van onze onechte opgeblazenheid, en de waarheid is het correctieve verhaal van hoe we terugkeren naar precies degene die we zijn. En het mededogen, dat prachtige mededogen, is het verhaal zonder einde van hoe we elkaar omarmen en onszelf vergeven omdat we onze prachtige, bijzondere plek in het stelsel van alles wat is niet accepteren.

- * Vul een wijde schaal met water. Maak je hoofd vrij met een meditatie en kijk goed naar je spiegelbeeld.
- * Sta jezelf toe om, terwijl je naar je spiegelbeeld kijkt, de spanning te voelen van een vergelijking van jezelf met iemand anders. Voel de pijn die dit veroorzaakt.
- * Sluit je ogen en laat dit gevoel door je heen gaan.
- * Kijk nu nog eens goed naar je spiegelbeeld en probeer jezelf met niemand te vergelijken.
- * Kijk naar je spiegelbeeld en sta jezelf toe te voelen wat jou uniek maakt. Laat dit door je heen gaan.

11 JANUARI

Ted Shawn

God te kennen
zonder als God te zijn
is als proberen te zwemmen
zonder het water in te gaan.

— OREST BEDRIJ

Mark Nepo

LEEF

Blijf vitaal en verliefd op dit leven, ongeacht de tegenslag die op je pad komt. Dát is de boodschap van Mark Nepo.

Zijn overwonnen ziekte heeft hem dit geleerd.

Op een zachtmoedige en poëtische manier en in aansluiting op de grote spirituele tradities presenteert hij zijn enorme wijsheid.

Leef van Mark Nepo bestaat uit 365 reflecties, elk besloten met een korte oefening die ervoor zorgt dat je geest en zintuigen zich geheel openstellen voor het leven. Een boek vol wonderen, waarin de auteur zijn eigen verhaal verbindt met dat van ieder die worstelt met het mens-zijn.

Een optimistisch boek voor op je nachtkastje.



Filosoof en dichter Mark Nepo geeft al meer dan dertig jaar les op het gebied van poëzie en spiritualiteit. Als voormalig kankerpatiënt blijft hij zich bewust van het belang van het innerlijk leven. Dit boek is internationaal zijn grote doorbraak geweest. Nepo staat op grote hoogte en kan zich meten met Paulo Coelho en Deepak Chopra.

‘Een prachtig boek.’ – Marianne Williamson.

Dit boek is een van Oprah Winfreys Ultimate Favorite Things. Zij leest iedere ochtend de reflectie van de dag.



9 789021 558141 >

www.kosmosuitgevers.nl

NUR 728
Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen