

INHOUD

Voorwoord door Mirabai Starr	7
Inleiding – <i>Een uitnodiging tot een ruimte om te helen</i>	13
1 Een nieuw begrip van wat het betekent om te helen	27
2 Al vastgehouden worden – <i>Nieuwe circuits encoderen en openen voor het onbekende</i>	53
3 Zelfcompassie en voor onszelf zorgen op een nieuwe manier	85
4 Heilige deflatie – <i>Werken met de onvermijdelijke ervaring van onzekerheid, teleurstelling en verlies</i>	107
5 Ons zwaartepunt verschuiven – <i>Het idee van ‘integratie’ benaderen met een frisse visie</i>	129
6 De grote dans van zijn en worden	153
7 Naar een belichaamde, emotioneel sensitieve spiritualiteit	181
8 Dansen in de schaduw – <i>Toevluchtsoord voor de ongewensten die weer naar thuis willen komen</i>	211
Epiloog – <i>Hoe goed heb ik liefgehad?</i>	237
Dankwoord	243
Noten	245
Bibliografie	249
Over de auteur	253

VOORWOORD

door Mirabai Starr

IK WEET NIET HOE HET VOOR jou is, maar ik ben inmiddels doodmoe van de zelfverbeteringsprojecten. De eindeloze zoektocht om al die innerlijke demonen bloot te leggen en te verslaan die mijn plannen voor verlichting in de war schoppen, iets wat ik me voorstelde als een of ander puur land van volmaakte gelijkmoedigheid waarin ik als een yogi uit een cartoon boven mijn wereldse zorgen zweef, voorgoed vrij van narcisme en andere gênante neigingen, standvastig compassie uitdelend aan de kwetsbaren, wijsheid aan de onwetenden en een welhaast sexy psychische gloed aan wie er ook maar in de buurt van mijn gezuiverde en vervolmaakte (niet)zelf komt.

Het heeft in elk geval weinig opgeleverd. Ik word bijvoorbeeld nog altijd even kwaad als ik bestookt word met drie verschillende verzoecken tegelijkertijd, als ik een politiek gevoelige e-mail probeer op te stellen terwijl mijn honden zich voor mijn raam de longen uit het lijf blaffen en ik net mijn kopje thee heb omgestoten. Ik kan me nog steeds niet inhouden. Ik geef een schreeuw en sla zo hard op mijn bureau dat mijn beeldjes van Saraswati en Onze-Lieve-Vrouwe-van-Guadalupe omvallen. Fraai is het niet.

En dan heb ik het nog niet eens over mijn neuroses. Die zijn nog veel erger. Een mengelmoes van naar gedrag dat voortkomt uit tegenstrijdige gedachtepatronen: ik ben te veel, ik ben niet genoeg, niemand ziet mij, iedereen wil wat van me, waarom krijgt die-en-die alle

spirituele eer terwijl ik degene ben die er verstand van heeft? Ik leef mezelf uit met driftaanvalletjes of door anderen met de nek aan te kijken, eis andermans aandacht op of doe juist alsof degenen die me irriteren lucht zijn. Ik vraag me wanhopig af of ik ooit uit dit moeras kom.

En dan is daar ineens Matt Licata met zijn milde boek: *Ruimte om te helen*. Daarin nodigt Matt ons met exquisite geduld, warmte en poëzie uit het donker van onze ziel binnen te gaan en dat te bewonen als heilige grond. Teder laat hij ons zien hoe we in ons lichaam kunnen komen, verbonden door onze ademhaling, en de mogelijkheid kunnen gaan overwegen om bevriend te raken met die delen van onszelf die we in de steek hebben gelaten, die we beschamend en onwaardig zijn gaan vinden, 'niet spiritueel'. Hij licht de sluier over het gezicht van ons lijden op om de stralende schoonheid te onthullen die daar te wachten ligt. Hij moedigt ons aan eerlijk te delen hoe wij uiteenvallen zodat we in deze wereld een soort alchemistisch vat worden, een 'ruimte om te helen' waarin anderen hun eigen gedaanteverwisseling kunnen ervaren. Matt bevestigt dat ieder van ons toegang heeft tot 'de buitensporige intelligentie en dapperheid van het gebroken menselijke hart' en het voorrecht heeft te kunnen laten zien dat het hart weer thuis kan komen.

Dit thuiskomen, zo laat Matt ons zien, is misschien niet wat we ervan verwacht hadden toen we ons inschreven voor het verlichtingspad. Onze spirituele gemeenschappen – of dat nu traditionele religieuze instituten zijn of alternatieve praktijken – hebben ons ingeprent dat bepaalde gemoedstoestanden overwonnen dienen te worden ten gunste van een geïdealiseerd gebied waar we niet geraakt worden door deze 'lagere trillingen' en vrij zijn om ons geboorterecht van vrede, liefde en gelukzaligheid op te eisen. Matt maakt duidelijk dat met zo'n 'agressieve campagne tegen allerlei ongewenste frequenties in het emotionele spectrum' een flink deel van de relevante, intelligente en waardevolle energieën wordt weggeduwd in het halfduister waar

ze uit de naden van onze gespannen psyche zullen gaan lekken en nog meer lijden zullen veroorzaken, zowel voor onszelf als anderen.

Stel dat we ons nu eens niet als een grimmige soldaat die zich naar het slagveld begeeft naar ons meditatiekussen of onze asana-oefeningen haasten om ons ego voor eens en altijd te verslaan, maar ons ego in de armen nemen en ons oor te luisteren leggen en de wijsheid horen in de kern van zijn aanhoudend gejammer? Stel dat we psychotherapie gaan doen als een moeder die haar eindeloze takenlijstje weglegt om met haar peuter te spelen met als enige agenda liefhebberende nieuwsgierigheid? Zouden we niet gewoon onze gebeden kunnen bidden en de mensen aan de zelfkant van de maatschappij kunnen dienen en kunnen werken voor vrede en gerechtigheid, niet om ons karma te reinigen of de hemelpoort te smeren, maar meer als doorleefde erkenning van het feit dat wij deelnemen aan het web van wederzijdse verbondenheid dat ons allemaal met elkaar verbindt?

Een van mijn favoriete onderdelen van *Ruimte om te helen* zijn de lessen over alchemie. Ik was altijd al gefascineerd door de metafoor van transmutatie van het lood van onze moeilijke ervaringen in iets van goud, of dat nu een kunstwerk is of een dienend leven. Maar in dit boek draagt Matt een veel diepere en revolutionairdere kant van het alchemistische proces aan dan ik ooit had kunnen bedenken: de oude alchemisten zagen het basismateriaal niet zozeer als iets wat overstegen moest worden of waar je vanaf moest zien te komen, maar als 'de substantie van de goden'. Heilig. Mooi. Beminnelijk. Feitelijk gingen ze, door zich te wijden aan het transmutatievat, zoals Matt dat noemt 'een liefdesaffaire aan met de realiteit'. Hoe zou het zijn, vraagt Matt ons, als we ons hartzeer, ons verdriet, onze verwarring zouden liefhebben? Die lijst kunnen we aanvullen met: onze depressie, onze jaloezie, onze schaamte? Hoe zou het zijn als we gewoon zouden houden van de realiteit zoals die zich op dit moment aan ons voordoet? Alchemistische transmutatie? Verwarmd door het vuur van onze eigen tederheid, veilig geborgen in het vat van liefdevol zelfonderzoek.

Wat een revolutionaire kijk op helen! In plaats van dat we ons door spirituele disciplines en therapeutische interventies heen worstelen, worden we eindelijk verliefd op onze gebrokenheid en verwelkomen we alle verweesde delen van onszelf weer thuis.

Het vraagt een combinatie van moed, hard werken, geduld en vertrouwen om onze schaduw te ontmoeten, naar het licht te tillen en te laten integreren met de rest van ons wezen, terwijl we onze hersenen opnieuw afstellen en ons leven herijken. Die delen van onszelf die we zo wanhopig hebben proberen uit te bannen, die elke keer weer, op de meest ongeschikte momenten, om de hoek komen kijken, dienden ooit een goed doel en verdienen het om met enige vriendelijkheid en waardering te worden benaderd.

Maar het is moeilijk om schaduwwerk in je eentje te doen. Een paar jaar geleden, toen ik voor het eerst geroepen werd om als bekend iemand uit het spirituele circuit naar voren te stappen, was ik heel onrustig. Ik was humeurig en niet gegrond en voelde me een spirituele bedrieger. Een deel van me vond het fantastisch dat alles waar ik in mijn hele leven zo hartstochtelijk om had gegeven er nu eindelijk ook toe begon te doen voor de wereld, maar een ander deel wilde wegnemen en zich verstoppen. Ik had last van onzekerheid, maar ergerde me tegelijkertijd ook aan die – in mijn ogen – valse projecties van mijn vermogen om de ziel van de mensen te redden. Iets in me stond op het punt te sterven, ik kon het voelen, en het vooruitzicht trok me aan maar maakte me ook doodsbang.

En ineens was daar Matt Licata. Ik had het geluk dat ik deze zachtmoedige meester van het menselijke hart leerde kennen toen hij nog een-op-een counseling aanbood. Matt schiep voor mij een veilige omgeving waarin ik het hete hart van wat kennelijk mijn hardnekkigste angsten en verdriet waren binnen kon gaan. Dit was niet een of andere spirituele bootcamp, maar eerder een kans om liefdevol mijn eigen dood te verwelkomen, zoals die ook bezongen wordt in de gedichten en liederen van de mystici over wie ik schrijf, en opnieuw te verschij-

nen met het vermogen van het hart om mijzelf aan te bieden als ‘ruimte om te helen’ voor anderen. Matt onderschatte niet wat er van me vereist zou worden toen ik me in de diepte van het duister begaf – met daarin niet alleen de schaduwkanten van mezelf, maar ook het enorme heilige mysterie zélf –, maar toch liet hij me geen moment in de steek. Zijn kalme en vriendelijke aanwezigheid, zijn respectvolle holding, moedigde mij aan het risico aan te gaan om mezelf toe te vertrouwen aan de vlammen van mijn eigen alchemistische transmutatie. Evenmin was dit iets eenmaligs wat voorbij was toen onze therapeutische relatie ten einde kwam. Het is een voortdurend proces van bevriend raken met mezelf en overal het gezicht van het sacrale in herkennen, niet ondanks maar als de vrucht van het lijden, zowel mijn eigen lijden als de pijn van de wereld.

Zoals we altijd al vermoedden is dit zielswerk geen individuele taak en we zijn niet alleen. ‘Achter de schermen,’ schrijft Matt in dit schitterende boek, ‘is de liefde aan het werk, spint de geliefde werelden van ervaringen uit, vol verlangen zichzelf via de vorm te leren kennen, en via ons als vat van licht en donker een verlichte passage te vinden.’ Telkens wanneer we er voor elkaar zijn en getuige zijn van elkaar, we elke unieke versie van het menselijk tekort zegenen en elkaars overspannen zenuwstelsel sussen met onze liefdevolle aanwezigheid, verschaffen we een veilige doorgang, verzekert Matt ons, en ‘gezamenlijk breken we sterker, verbranden we sterker en worden we op de een of andere manier meer heel.’

INLEIDING

Een uitnodiging tot een ruimte om te helen

ERGENS ONDERWEG ZAL ELK VAN ONS gevraagd worden de ideeën te herzien die we tot dat moment in ons leven bij ons hebben gehad. Hoewel die roep zich soms rustig en langzaam aandient, als een fluistering die ons naar nieuw gebied leidt, komt hij voor velen als een onverwachte gast die 's nachts komt binnenvallen als we in een overgang zitten, verward zijn of boos, met een gebroken hart, onzeker of depressief. Hoe hij zich ook aandient, hij herinnert ons eraan dat zelfs de identiteiten en overtuigingen die ons het meest heilig zijn in de loop der tijd zijn gaan roesten: versleten symbolen van een levende realiteit die niet langer zo levendig is. Dat wat een paar dagen geleden of zelfs een paar tellen geleden nog helder was heeft zijn betekenis verloren en kan niet met ons meegaan naar de volgende fase.

Het terugkerende thema dat we in dit boek gaan verkennen, is hoe we de uitdagingen van het leven op een nieuwe manier kunnen ontmoeten, vol nieuwsgierigheid, wijsheid en compassie. Als we het oude circuit van schaamte, zelfagressie en zelfverloochening vervangen door berusting, vriendelijkheid en afstemming, dan ontdekken we hoe heilig het 'gewone' leven is dat uiteindelijk toch niet zo gewoon blijkt te zijn. Bij zo'n opgraving blijken zelfs onze moeilijkste, verwarrendste en pijnlijkste ervaringen bedeed te zijn met intelligentie en blijken ze onverwachte hoeders op onze weg te zijn. Op deze geza-

menlijke reis zullen we nieuwe perspectieven blootgeven en ermee experimenteren, ons aandachtig en met tederheid bezighouden met onze onmiddellijke ervaring en verse zingevings- en betekenis-lagen ontdekken

Ruimte om te helen is geen boek dat je helemaal van voor tot achter moet uitlezen, of dat allerlei ingewikkelde concepten bespreekt die je moet zien te begrijpen, maar een boek om van tijd tot tijd op te pakken als antwoord op een innerlijke roep. Ik hoop dat het je zal inspireren om te vertragen en te luisteren naar de unieke uitnodiging die je precies op dit moment in je leven wordt aangeboden. Volg je intuïtie en je innerlijke leiding als je besluit op welke hoofdstukken je gaat richten, lees een paar paragrafen, leg het boek vaak weg en sta jezelf toe van binnenuit bewogen te worden als je kennis maakt met nieuwe beelden, gevoelens en ontdekkingen. Het lijkt me fantastisch als je het boek meeneemt de natuur in, op de aarde gaat zitten en haar vraagt de bladzijde, de paragraaf en de begeleiding te kiezen waar je ziel naar smacht. Lees het boek niet alleen met een open, kritische geest, maar met je hele lichaam, een zacht hart en creatieve verbeelding. Laat het in je doordringen, cel voor cel. Je hoeft niet ieder woord op een lineaire, rationele manier te 'begrijpen', maar wel nodig ik je uit een denkbeeldige wereld in te gaan met de ideeën, emoties en beelden die worden opgeroepen en ze als medereizigers te beschouwen op je reis naar het mysterie.

Mijn woorden zijn eerder *poëtisch* dan bedoeld als *voorschrift*, wat betekent dat ik je niet stap voor stap door allerlei oefeningen zal leiden of gedetailleerde instructies zal geven. Er zijn genoeg goede leraren en gidsen voor meditatie, gebed, visualisatie en diep innerlijk werk met wie je onderweg je voordeel kunt doen. Mijn bedoeling met dit boek is vooral dat het een metgezel voor je zal zijn in donkere, verwarrende en onzekere tijden of op *elk* moment waarop jij ook maar verlangt naar inspiratie, diepgang en perspectief. Het is niet bedoeld als vervanging voor je directe ervaring, maar als een zorgzame

vriend, een fluistering die je weer thuis uitnodigt, een plek die je paradoxaal genoeg ook nooit echt verlaten hebt.

Weliswaar hoop ik je uit te nodigen tot een diepere deelname aan het mysterie zoals het in en als jouw leven verschijnt, maar ik heb geen enkel antwoord voor je. Ik zie mijn rol vooral in het belichten van het immense en zelfs magische van de vragen zelf. De aard van deze vragen is uniek en wordt gecommuniceerd in een taal en in beelden die specifiek voor jou geschapen zijn. Mijn woorden zijn slechts vingers die wijzen naar een maan die al in jou opkomt en mijn enige intentie is om jou terug te leiden naar de creativiteit en intelligentie waarmee je cellen op dit moment verzadigd zijn, of je nu het gevoel hebt dat je dat waard bent of dat je gelooft dat je een puinhoop bent of dat je totaal bent ingestort. Zelfs dan word je door iets groters vastgehouden. Laten we een tempel of toevluchtsoord bieden waar de essentie van jouw eigen wijsheid-essentie kan opduiken terwijl we samen door dit boek gaan.

Jouw reis is nog niet eerder gemaakt, en waarschijnlijk zul je nooit echt tevreden zijn met een pad dat onvolledig of tweedehands is. Met dit boek wil ik je uitnodigen je eigen ervaring en de reis van de dapperheid of heldin op een radicaal nieuw niveau te vertrouwen, altijd met de levendige glans van wat zich vers aandient in het hier en nu.

In *Ruimte om te helen* zal ik, om onze gezamenlijke reis naar het onbekende te ondersteunen, de taal, metaforen en beelden van verschillende tradities gebruiken, waaronder alchemie, neurowetenschappen, contemplatieve spiritualiteit en poëtische verbeelding. Ik verontschuldig me bij voorbaat bij echte alchemisten, neurowetenschappers of theologen (ik ben dat geen van alle), omdat ik vaak wat anders omga met deze tradities dan gebruikelijk is. Ik vraag je om deze beelden niet *letterlijk* te nemen – dat doe ik zelf ook niet –, maar als metaforen die verwijzen naar een levende werkelijkheid diep binnen in jou. Je hoeft geen nieuwe overtuigingen aan te nemen, je hoeft alleen maar nieuwsgierig te zijn en je tegelijk met mij te openen en te

spelen met taal, terwijl we samen dromen en verbeelden, dichters en alchemisten worden van een nieuwe wereld.

Door verschillende perspectieven in onze zoektocht te integreren, respecteren we de integriteit, complexiteit en grandeur van de psyche, de oneindigheid van het hart en de onpeilbare diepte van de ziel. Elk soort onderzoek biedt weer een andere lens waardoor de pracht van het leven en de oneindigheid die ons allen omhult bezien en benaderd kunnen worden. Hoewel deze verschillende manieren om ervaringen te verkennen soms tegenstrijdig zijn, kunnen we die tegenstrijdigheden gebruiken ter verrijking van onze ontdekkingen en nog dieper gaan waarderen hoe wonderlijk de mens werkelijk is. Het ene moment lijkt wetenschappelijke taal het prikkelendst en meest geschikt te zijn, terwijl het volgende moment expressie door middel van meditatie, alchemie of poëzie de deur is waar we samen doorheen gaan op weg naar nieuwe waarnemingen, openhartigheid en zelfontdekking.

ALCHEMIE EN LICHT OPGRAVEN IN HET DUISTER

Misschien heb je wel wat ervaring met psychologisch werk, mindfulness en meditatie als geschikte wegen voor heling en spirituele ontwikkeling, maar zijn alchemie en de eventuele toepassing daarvan op ons moderne leven nieuw voor je. Het gaat te ver om in dit boek een historisch overzicht te geven van de alchemistische traditie, of dieper in te gaan op de processen en doelen ervan. Wel gaan we het praktische belang van alchemie verkennen voor ons eerste thema over het ontdekken van het heilige in het gewone en het opdelven van de intelligentie die in onze symptomen, emoties en lastigste ervaringen verborgen ligt. Hiermee kan de alchemie ons op een unieke, en misschien niet meteen voor de hand liggende manier helpen. Zo is het hele alchemistische ‘opus’ (het woord dat de alchemisten gebruiken voor hun werk) een uitnodiging tot ‘een ruimte om te helen’ waarin we allemaal de alchemist van ons eigen leven zijn, en bekwaam zorgdra-

gen voor het uitvoeren van een experiment met creatieve ontdekkingen en het ontvouwen van ziel.

Alchemisten hielden zich op het externe niveau bezig met het omzetten van basismaterialen in zilver en goud, maar wij gaan ons met een alchemistische gevoeligheid richten op onze innerlijke ervaring door gebruik te maken van alchemistische beelden, metaforen, taal en processen als veelzijdige, beeldende lenzen waardoor we ons leven zullen benaderen. Het werk dat we te doen hebben, bestaat er dan uit de ervaringen die we als pijnlijk, problematisch en verwarrend beschouwden om te zetten in een met wijsheid gevulde, heilige uitdrukking van onze menselijke ziel, die ons onderweg aldus essentiële leiding en betekenis verschaft. Daarmee graven we het *aurum philosophicum* (filosofische goud) op of de innerlijke juwelen die diep in ons verborgen liggen. De ware alchemist zette lood niet om in goud om zijn of haar uiterlijke rijkdom te vergroten, maar om het lood in te lossen tegen haar majestueuze toestand, die van de ziel. Dit idee van 'inlossen' is belangrijk in de alchemie en heeft parallellen met ons eigen leven, waarin we worden uitgenodigd om moeilijke, veeleisende ervaringen op zo'n manier 'in te lossen' dat hun wijsheid kan worden onthuld: hun doel, betekenis en rol in onze eigen heling.

Hoewel veel oude alchemistische teksten terug te voeren zijn op vroege Griekse, Egyptische en Arabische bronnen, ben ik me vooral gaan interesseren voor alchemie door het werk van twee grote hedendaagse alchemistische psychologen: C.G. Jung en James Hillman. (Zie de bibliografie voor een lijst van hun werken waaruit ik citeer.) Ik ben enorm veel dank verschuldigd aan deze twee pioniers en verkenneren, zonder wie ons moderne psychologische begrip van alchemie wellicht niet mogelijk was geweest. Omdat alchemie veel minder bekend is dan de andere onderzoeksrichtingen die besproken worden, wil ik hier graag een zaadje planten voor onze toekomstige gezamenlijke verkenningen.

DE CREATIEVE ROL VAN DISSOLUTIE

Een gebruikelijke start van alchemistisch werk vindt plaats via de werking van *olutio* (oplossing) waarin het ‘stof’ of materiaal van ons leven (bijvoorbeeld onze verschillende levensomstandigheden, relaties, emotionele kwetsbaarheden, gezondheidskwesties, familiedynamieken, ervaringen met werk en carrière) oplost en terugkeert naar zijn ‘oorspronkelijke staat’.¹ Door dit proces wordt het een ‘oplossing’ in beide betekenissen van het woord: een vloeistof die overblijft nadat essentiële elementen uiteen zijn gevallen én een antwoord op een uitdaging. Het isoleren van en werken met deze ‘originele staat’ is essentieel tijdens de reis van transformatie; er wordt gezegd dat het een vorm aanneemt via een substantie die door de alchemisten de *prima materia* werd genoemd, het meest eenvoudige ‘materiaal’ waar we als archeologen van de innerlijke wereld mee dienen te werken.²

Deze dissolutie kan bijvoorbeeld tot uitdrukking komen in de beëindiging van een relatie of baan, door een depressie of donkere nacht, angst of andere psychologische klachten, levendige fantasieën en dromen, moeilijke emoties of sensaties in het lichaam of op existentieel gebied door het verlies van betekenis en zingeving. We zouden dit kunnen romantiseren als een spirituele kans of zelfs als genade, maar het brengt een bepaalde verwoesting met zich mee en het is doorgaans niet iets waarvan we genieten of wat we vrijwillig over ons afroepen. Deze beweging in de geest is niet gericht op het ‘verbeteren’ van ons leven door ons te helpen ons aan te passen of erbij te horen, of door hoe wij normaal gesproken ‘zelfontwikkeling’ zien, maar als een noodzakelijke verduistering waar we doorheen moeten om ons werk opnieuw, met frisse blik, te beginnen.

Als ik terugdenk aan de diverse *olutio*-momenten in mijn eigen leven – de verliezen en reorganisaties die ik heb meegemaakt in mijn werk, familie, intieme relaties en lichamelijke gezondheid – waren dat geen tijden van tevredenheid en flow maar van revolutie, waarin ik

niet zeker wist of ik er ooit doorheen zou komen. In veel opzichten lukte dat ook niet, tenminste, niet als de 'ik' die er aan het begin van het proces was. Die veranderde onvermijdelijk – net als bij de alchemist die het materiaal in het vat bewerkte met allerlei processen en handelingen – in iets anders; dat waar de alchemist mee begon bleef nooit hetzelfde en werd vaak volstrekt onherkenbaar als het de reis van transmutatie onderging. Datzelfde geldt voor ons eigen innerlijke proces: op sommige momenten valt dat waar we al zo lang waarde, zekerheid en betekenis aan hebben ontleend uit elkaar en kan dat niet langer onze diepste houding en overtuiging over onszelf en de wereld dragen. Feitelijk is het materiaal van ons leven altijd veranderlijk. Het is weliswaar verleidelijk om deze natuurlijke reorganisatie te zien als een fout of vergissing, een teken dat er iets 'mis' is gegaan of dat we gefaald hebben, maar paradoxaal genoeg vormt deze ontdekking de basis voor vernieuwing en transformatie.

Er vindt een soort dood plaats door middel van dissolutie, die laat zien dat dit helingsproces niet *alleen* een creatieve beweging van licht is, maar ook een destructieve beweging van donker. Cruciaal bij deze ontbinding is het inzicht dat we het leven niet langer dienen te beschouwen als iets wat 'beheerst' of 'geperfectioneerd' moet worden, maar als iets wat we telkens weer fris binnen dienen te gaan, met de bereidheid ons te laten raken of verrassen door wat we ontdekken. Er is geen definitieve landingsplaats waar we kunnen uitrusten zonder risico dat het tapijt niet ieder moment onder ons weggetrokken kan (en zal) worden om ons bloot te stellen aan zielsdimensies die tot dan toe verborgen waren.

Het is een nederig stemmend pad, dat tegelijkertijd verwoestend en verlichtend is. Verkwikkend en soms desoriënterend. Vrij naar de woorden van Jung: ons bewust worden van het donker is doorgaans niet wat we in gedachten hadden toen we aan de reis begonnen.³ Van tijd tot tijd vragen we ons misschien af of dit wel het juiste pad voor ons is, om ons vervolgens te bedenken dat we niet langer bereid zijn

maar half te leven; alleen het hele scala zal het verlangen dat in ons geplant is kunnen stillen. We worden geroepen naar een groter licht dat alleen gevonden kan worden in een belichaamde, milde omgang met het donker in al zijn vormen.

Mochten wij ons niet bewust verbinden met het proces van dissolutie (en zelfs al doen we dat wel), dan zal het leven dissolutie naar ons toe brengen, via allerlei transities, veranderingen en psychische onrust: het einde van een relatie waarvan we dachten dat die eeuwig zou duren, een zorgwekkende gezondheidsdiagnose, het verlies van een baan, een onverwachte depressie of het onvermogen om de zin te zien van wat we meemaken. Zonder de helende wateren van dissolutie blijven we vastzitten in ons gebruikelijke bewustzijn, ingeperkt door de smalle bandbreedte van de historische lenzen waardoor we onszelf, anderen en de wereld zijn gaan waarnemen. Door deze lenzen te belichten kunnen we onze creatieve verbeeldingskracht, ons wilde hart en onze moed en visie een nieuwe droom te dromen gaan benutten.

NAAR ONONTGONNEN GEBIED

Ruimte om te helen is bedoeld om je te inspireren tot openstaan voor de onverwachte wijsheid, creativiteit en schoonheid van je onmiddellijke ervaring, via de ogen en het hart van jou als alchemist. Ik hoop dat het je kan dienen als een bemoedigende, afgestemde gids en vriend die je uitnodigt uit eigen ervaring te gaan beseffen dat je geen project bent dat moet worden afgehandeld, maar een mysterie dat vorm krijgt. Hoe we dat mysterie zo goed mogelijk kunnen eren en zijn kwaliteiten kunnen gebruiken ter informatie en belichting van ons leven zullen we gaan verkennen als we gezamenlijk deze reis maken naar onontgonnen gebied. Het werk van de alchemist wordt mogelijk gemaakt door liefde voor de waarheid, en ik zal proberen gedurende onze tijd samen deze liefde tot leven te laten komen op een manier die je misschien zal verbazen.

Het is essentieel om een eerlijk gesprek met jezelf te hebben over wat helen voor jou *specifiek* betekent: tweedehands kennis en iedere voorgekookte beschrijving van het pad moeten nu worden vervangen door het vuur van rechtstreekse ervaring, zelfs als dat neerkomt op onzekerheid, teleurstelling, hopeloosheid en twijfel. Een terugkerend thema in *Ruimte om te helen* is dat deze ongewenste gasten vermomde medestanders zijn, afgezanten van wijsheid en creativiteit die door de psyche zijn gestuurd om ons verder kennis te laten maken met de grandeur van wat we zijn. Hoewel we geconditioneerd zijn om te geloven dat transformatie en heling voortkomen uit het vinden van het goede ‘antwoord’, is de uitnodiging hier om open te breken naar de oneindigheid van de vraag zelf. Want hier, in deze verlichte gebrokenheid, zal het levenswater worden gevonden.

Ware heling is niet een toestand waarin we bevrijd zijn van voelen, maar waarin we vrijer en flexibeler zijn om dat voller te ervaren. Het is de bereidheid een reis te maken naar de donkerdere, diepere, ingewikkeldere en genuanceerdere dimensies van het psychische spectrum om vol te kunnen ervaren wat het betekent om hier geboren te zijn, om te laten binnenkomen wat dat met zich meebrengt en deze ontdekkingen te gebruiken om je met anderen te verbinden. Als we dat verkennen, zullen we gaan merken dat lijden weliswaar persoonlijk voelt en dat ook *is*, maar dat het *óók* archetypisch is en, zoals de Boeddha al opmerkte, een universele menselijke ervaring. De uitnodiging is om ons gebroken hart, onze verwarde geest en ons kwetsbare emotionele lichaam te laten dienen als brug naar een plek waar we een belichaamd, liefhebbend contact met de ‘ander’ in ons leven kunnen maken – niet alleen de externe ander, maar ook de innerlijke ander die we onderweg kwijt zijn geraakt.

In *Ruimte om te helen* zullen we steeds gezamenlijk rondreizen in onze stemmingen, gedachten, fantasieën, dromen, herinneringen, verbeelding, lichamen, impulsen en gevoelens en onszelf laten raken door hun kleur, geur en essentie. Hiervoor hebben we geduld en

moed nodig, maar vooral moeten we weer nieuwsgierig zijn en bereid om een risico te nemen: durven zien dat er in onze neurose intelligentie is, in onze symptomen wijsheid en heilige informatie in onze emoties. Het betekent niet dat we hetgeen we aantreffen 'leuk vinden' of dat we dat kunnen of willen 'accepteren', laat staan 'liefhebben'. We streven ernaar om ons leven op een nieuwe manier te bezien, vrienden te worden met onszelf en onze eigen ervaring en onszelf niet langer in de steek te laten op intense, verwarrende en lastige momenten. Om uit de eerste hand te ervaren hoe uniek het is om een menselijk lichaam te hebben, een hart dat soms gebroken is en een wonderlijk, gevoelig zenuwstelsel. Om te ervaren hoe adembenemend het is om een zonsondergang volledig te laten binnenkomen, om gewoon te merken hoe verbluffend het is om te kunnen luisteren, voelen, beleven, huilen, falen en slagen. Om te vallen en weer op te staan, om weer opnieuw te vallen en ook weer te merken hoe genadig die cyclus is.

We verkennen dit niet om onze kwetsbaarheid te overstijgen – en te vluchten in kracht, onaantastbaarheid en controle – of ons veilig te verstoppen in een of andere spirituele beschermingscocon die ons overal boven laat staan. We hoeven hier niets te 'beheersen'. Het leven is niet iets om te beheersen, maar om te bewonderen en aan deel te nemen. Dat doen we via de geest en het hart van de beginner, die weet dat het leven iedere spirituele identiteit en fantasie die we hebben opgebouwd op elk moment weer kan reorganiseren en herschikken. Als we geluk hebben, kan en zal het leven dat ons leven lang doen, en daarmee diepere gebieden van het hart uitdelven.

Het gaat niet om het vinden van een toevluchtsoord in spirituele concepten, en ook niet in nobele concepten zoals 'het huidige moment', omdat we ons – zoals iedereen wel weet – overal achter kunnen verschuilen, en 'het huidige moment' vormt daarop geen uitzondering. Het is een buitengewoon rijke en subtiele verstoppolek. Maar het wijst naar iets wat nog wilder is. Nog magischer. Rauwer. *Soms zelfs pijnlijker*. Als we dat zo herzien, wordt pijn iets waar we bewust in

gaan, als een reiziger die nieuwsgierig is naar het onbekende, die met toewijding het hele scala aan menselijke ervaringen zoals zich dat hier ontvouwt subtieler en dieper wil meemaken en aanschouwen. Zo'n leven voelt niet altijd veilig en vredig, en bevestigt evenmin onze meest geconditioneerde verwachtingen, ideeën en dromen. Wel is het een leven dat is geworteld in schepping én vernietiging, in donker én licht, groot genoeg om alles te bevatten, en waarin we in staat zijn om alles hier te benutten om door te dringen tot het wonder, achter de sluier te kijken en ons dieper te verbinden met anderen en hen (en onszelf) steeds creatiever te helpen. We betreden het wonder door volledig *mee te doen* met het leven, niet alleen met de bekende, veilige en zekere gevoelens en ervaringen, maar met het hele spectrum, en wie weet ontdekken we daar wel iets ongekend prachtigs wat op ons te wachten ligt. Zo bezien is ons 'levensdoel' om volledig te *leven* en te eren dat ons de uitzonderlijke kans geboden is om te beschikken over een hart dat soms gebroken is en soms heel.

EEN RADICALE BENADERING VAN LIJDEN

Het is absoluut radicaal om onze pijn, verwarring en strijd te zien als iets intelligents wat vanuit de diepste delen van onszelf gecommuniceerd wordt. *Bewust* lijden is een oude, heilige kunst die in onze tijd verloren is gegaan en is vervangen is door de goedbedoelende, solaire zelfhulpindustrie die bedacht is om ons uit het donker en de complexiteit te halen en in een staat van voortdurende vreugde, flow, geluk en gelukzaligheid te brengen. Natuurlijk is er niets mis met deze positieve gemoedstoestanden! Laten we ervan genieten en dankzeggen voor hun komst, maar zonder de prijs te betalen van fragmentatie, onszelf in de steek laten en psychisch uitgeput raken door de eindeloze zoektocht naar verbetering. Laten we – voordat we andere, donkerdere ervaringen afdoen als waardeloos of als obstakels voor een zinnig en vervullend leven – vertragen, ons openen en kijken.

Wanneer we lijden bewust ervaren, onthult het iets wat we wellicht niet hadden verwacht. Voortdurend wordt ons door onopvallende alchemisten, yogi's, dichters, kunstenaars, ouders en gewone vrouwen en mannen toegefluisterd welke betekenis in bewust lijden gevonden kan worden, als we maar willen luisteren naar deze donderende stilte. Als we namelijk de zilveren, maanachtige essentie van de donkerdere tinten van het spectrum afwijzen, verliezen we de verbinding met onze vitaliteit, wijsheid en ziel.

Om de een of andere reden is ons een hart gegeven dat heel is, en hoe verleidelijk het soms ook kan zijn, we zullen nooit tevreden zijn als we ons neerleggen bij iets wat onvolledig is, ook al voelt dat iets veiliger en zekerder. Misschien is dat verlangen naar het hele spectrum waarmee we zijn uitgerust een zegening én een vloek, want het kan soms overweldigend voelen omdat dat brandende alles in ons wat niet verlicht is kan en zal verbranden. Deze verbranding is een ander vitaal proces waarover wij van de alchemisten kunnen leren, want net als bij de *solutio* wordt bij de *calcinatio* het ruwe materiaal verbrand en getransmuteerd in een fijn, wit poeder, in de as van nieuw leven.⁴ We zullen ons nooit echt springlevend voelen als we alleen die gevoelens, beelden, dromen en delen van onszelf accepteren die door onze familie, maatschappij en autoriteiten waardig en waardevol worden bevonden, maar slechts door de moed die vereist is om het hele gamma te omarmen, daar vrienden mee te worden en het ruwe materiaal van ons leven te transformeren in de stralende uitdrukking van wijsheid en liefde in al hun vormen.

Dat we samen maar deel mogen nemen aan het gehele scala van deze menselijke ervaring, met zoveel nieuwsgierigheid, bezieling en vriendelijkheid als we maar weten te vinden. En dat we onszelf toe mogen staan dat het ons iets kan schelen, dat we het risico nemen dat iemand anders er voor ons toe doet en dat we zorgdragen voor het hart als het onvermijdelijk breekt in antwoord op een bitterzoete wereld – niet per se om het hart te herstellen, want we weten niet zeker

of het dat wel werkelijk wil. We moeten het diepste verlangen van het hart ontdekken en of het wel reparatie nodig heeft, zelfs al is het in stukken uiteengevallen. Of misschien schreeuwt het wel om iets wat magischer is, creatiever, levendiger. Misschien hebben we het soms wel nodig om ter aarde te storten bij al dat grootse, sprakeloos vanwege die pracht die zich daar voor ons uitstrekt. Uiteenvallen. Falen. Weer opstaan. Weer nederig worden. Opnieuw beginnen. Een beginner zijn. Een amateur op het gebied van de liefde. Deze reis maken met onze gelijkgestemde reisgenoten en de zon, maan en sterren. En samen beseffen hoe weinig we uiteindelijk weten van dit alles.

Dank je wel dat je iets met mij wilt delen van je hart en je leven als we ons samen tot het mysterie richten.

