



mirabai starr

ONGETEMDE WIJSHEID

Levenslessen van krachtige en wijze vrouwen, godinnen en mystici

Voor vrouwen die de mystieke essentie van alle religies en andere wijsheidstradities liefhebben

INHOUD

Openingsgebed – Gebed tot de <i>Sjechina</i>	9
Inleiding	13
1. Naar binnen keren: een contemplatief leven leiden	21
2. Onze last afleggen: heilig de sabbat	45
3. Jezelf openstellen: de alchemie van het verlangen	57
4. Instorten: opgaan in de Ene	75
5. Jezelf verbinden: de gemeenschap en het netwerk van inter-zijn	91
6. Jezelf omarmen: uiting van de seksualiteit	109
7. Schuilen: moederen als een pad van bewustwording	131
8. Co-creëren: zorgen voor onze Moeder Aarde	151
9. Een vrolijk geluid maken: creativiteit en de kunsten	173
10. Vergeven: de kunst van genade	187
11. Sterven: de ultieme spirituele ervaring	209
12. Toevlucht zoeken: leermeesters, leringen en de zielsfamilie	235
Slotgebed – Liefdeslied voor de Grote Moeder	241
Richtlijnen voor de schrijfoefeningen	243
Mystici, profeten en godinnen	245
Dankbetuiging	247
Toestemming	251
Over de auteur	255

INLEIDING

Introductie

In een bos is een geheim feest gaande en jij bent uitgenodigd. Dit feest is al duizenden jaren aan de gang. De gastvrouwen zijn mystici uit alle takken van de zielsfamilie: het hindoeïsme, het boeddhisme, het taoïsme, het jodendom, het christendom, de islam en alle manieren van inheemse wijsheid. De gasten zijn allemaal mensen wier hart ooit verlangd heeft naar hereniging met de Geliefde en verlichting van het lijden van alle bewuste wezens. Dat wil zeggen: mensen zoals *jij*.

De bijeenkomst is geheim, om de eenvoudige reden dat wijze vrouwen vroeger het risico liepen te worden gedood als ze in het openbaar bij elkaar kwamen. Niet dat ze bang waren om te sterven, maar ze wisten in al hun vezels dat ze zichzelf moesten beschermen, omdat hun kennis nodig is. Hun liefde, zuiverheid en schoonheid zijn zeer dringend nodig. En dus delen ze in het geheim uitnodigingen uit voor het feest en wachten ze om ons te kunnen ontvangen als we komen. Ze wachten geduldig, maar zouden het geweldig vinden als we kwamen.

Kom, geniet van de genade van Quan Yin en het mededogen van Tara, de wijsheid van Sophia en de beschutting van de *Sje-china*. Breek het brood van de moedige profetes Moeder Maria en doop het in de kruidige oliën van de heilige dochter Fatima. Neem de liederen van de extatische bhakti-dichteres Mirabai gretig in je op tot je erbij neervalt en word vervolgens weer nuchter met de strenge wijsheid van de heilige Theresia van Avila. Dans je benen uit je lijf met de wraakgodin Kali en haar majestueuze alter ego Durga. Rol de berg af, de grenzeloze

vallei van de Tao in. Zoek je toevlucht in de juweeltjes van de Boeddha-als-vrouw, in de dharma zoals die geleerd wordt door vrouwen, in de sangha die een groep krachtige, verwelkomende vrouwen bijeenbrengt.

Je hoeft zelf geen vrouw te zijn om door deze poorten te gaan. Mannen zijn ook welkom. Jullie moeten ons alleen niet gaan commanderen, in onze borsten knijpen of proberen onze problemen op te lossen. Jullie mogen onze kookkunsten uitproberen en het eten wegspoelen met onze champagne. Jullie mogen ons vragen met jullie te dansen, maar niet pruilen als we niet willen. Jullie mogen onze teksten bestuderen, nadenken over onze meest uitdagende vragen. Jullie mogen neervallen op onze schoot en huilen, als jullie daar behoefte aan hebben. We zullen jullie troosten, zoals we dat altijd hebben gedaan. En dan sturen we jullie terug naar de stad met jullie zakken vol zaadjes, om ze daar te planten.

Het geheim is bekend. Het feest overstroomt de oevers. De blijdschap wordt te groot om te kunnen bevatten. De pijn is te hardnekkig om nog te negeren. De aarde barst open, en vrouwen komen tevoorschijn uit hun schuilplaatsen. Ze waaieren uit over de straten en nemen de mensen die pijn lijden in hun armen. Ze eisen gerechtigheid van de tirannen, keren zich tegen het patriarchaat en zetten een cultuuromslag in gang die de wereld nog niet eerder heeft meegemaakt.

Voorbij de religie

Vrouwen voelen zich niet altijd comfortabel binnen de traditionele religieuze instituties. Waarschijnlijk omdat de bouwwerken van de georganiseerde wereldreligies en het meubilair waarvan ze zijn voorzien, grotendeels door en voor mannen zijn ontworpen. Deze structuren zijn zo opgezet dat ze passen binnen een door mannen gedomineerd model en dit ondersteunen. Zulke regelingen van het *old boys network* voorkomen echter niet langer dat vrouwen die aan tafel willen aanschuiven, daar plaatsnemen. Overal in de geloofstradities worden vrouwen opgenomen, gewijd en bevestigd

als rabbi of *acharya*, priester of priesteres, voorganger of *murshida*, lama of sjamaan. We verstoren het machts-evenwicht en veranderen het gesprek. Steeds meer mannen – veilig op hun plek, met al hun voorrechten en macht – doen vrijwillig afstand van hun macht en dragen die over aan vrouwen, noemen God ‘zij’ vanaf de kansel en zorgen ervoor dat er vrouwelijke filosofen in de academische wereld komen. De vervreemding van het vrouwelijke is voor hen even onmiskenbaar – en even moeilijk – als voor de vrouwen die in het verleden uitgesloten werden van leiderschapsposities.

Velen van ons interesseert het niet eens of ze worden uitgenodigd zich aan te sluiten bij de broederschap. Het is niet een kwestie van de poorten willen bestormen van de door mannen gedomineerde religies en terugpakken wat we – terecht ook – als het onze beschouwen. We verlangen er niet naar een koningsmantel te dragen. We doen liever al dit soort kleding uit en lopen naakt rond. Vervangen liever de kroon met juwelen door een krans van madeliefjes. Prijzen elkaars schoonheid en wijsheid en maken vuur om elkaar warm te houden. We zijn liever niets, dan ingewijd in tradities die ons niet passen.

Dit betekent niet dat we religie zien als tijdverspilling. Verre van dat! Wat we zien, is dat de grootste wijsheidstradities van de wereld een soort reusachtige geestelijke tuin zijn, waarin elke bloem en elk onkruid, elke boom en bloeiende grasoort een uniek en indrukwekkend voorbeeld is van de schoonheid van de Geliefde. We halen, net als de bijen, uit dit alles de nectar. We bestuiven elkaar, helpen een gezonder en veerkrachtiger ecosysteem te propageren en te steunen. En we zijn, net als de bijen, perfect in staat onderscheid te maken tussen leven schenkende nectar en schadelijke rotzooi. We zijn wel zo wijs om het gif niet te drinken. Lessen in liefde en compassie: nectar. Boodschappen die ons van elkaar vervreemden en geweld verheerlijken: giftig. We verzamelen wat het beste is en nemen het mee terug naar de Bijenkoningin, de Bron, die het verandert in honing, een kostbare, zoete substantie waarmee we onszelf en de wereld voeden.

Terwijl velen van ons wantrouwend staan tegenover de religieu-

ze hiërarchie en door de dogma's vervreemd zijn geraakt van het geloof, voelen we ons sterk aangetrokken door de essentie van de alternatieve wijsheden van de wereld, en kleine beetjes van dat elixer vinden we in de mystieke leringen – met name die van de vrouwelijke mystici – van alle spirituele tradities. Ben je een vrouw die zich afgekeerd heeft van de gevestigde religieuze instituties, maar klaar je op als je de extatische poëzie van Mechtild van Maagdenburg of Rabia van Basra leest of voel je je gemotiveerd om een persoonlijke relatie te onderhouden met Guanjin of Kali, dan is dit boek misschien iets voor jou. Gaat je hart evenzeer open aan de voeten van White Buffalo Calf Woman als aan die van Onze Lieve Vrouwe van Guadeloupe en vind je wijsheid in de leer van de Koran en in die van de Tao Te Ching, dan is deze reis in de voetstappen van de vrouwelijke mystici door (en voorbij) het landschap van 's werelds spirituele tradities waarschijnlijk jouw reis.

Mijn verwondering

Ik denk dat het goed is dat ik je vertel hoe ik zover gekomen ben. Hoe ik ertoe kwam te buigen voor de altaren van zoveel verschillende heilige huizen – allemaal, echt waar – en dit boek te schrijven.

Eerst zal ik je vertellen wat er niet is gebeurd. Ik ben niet veilig genesteld begonnen in één enkele religie, waaruit ik me uiteindelijk gedwongen voelde te ontsnappen. Ik ben niet weggevlucht uit het jodendom van mijn voorouders, en ik ben ook geen katholieke spijtoptant. Mijn familie was niet evangelisch, en ik ben niet in de klauwen gevallen van een sekte. Mij is niet geleerd te geloven dat één religie alle antwoorden had en andere het bij het verkeerde eind hadden (of erger, slecht waren). Niemand heeft ooit tegen mij gezegd dat ik in de hel zou branden als ik aan yoga zou doen of de negenennegentig namen van Allah zou zingen.

Integendeel, ik groeide op in de tegencultuur van de jaren zeventig, in een gemeenschap die een open oog had voor de wijsheid van diverse spirituele paden, al wees ze de verdeeldheid brengende dogma's af die deze rijkdommen overschaduwden. Ik kwam in mijn jeugd in aanraking met alle belangrijke takken van het

boeddhisme, van de open leegte van de Japanse zen tot de rijke lagen van het Vajrayana, het tantrisch boeddhisme. In ons gezin eerden we Jezus als een grote rabbi, en als we belangrijke beslissingen moesten nemen, raadpleegden we de *I Ching*, het Chinese goddelijke boek. Op een gegeven moment zat er een sadhu – een rondtrekkende heilige man uit India – bij ons aan de keukentafel, naast een oudste van de inheemse stam van de Taos Pueblo uit New Mexico. Dat was heel normaal.

Ik voelde me aangetrokken tot alle afzonderlijke smaken van het spirituele voedsel. Mijn nieuwsgierigheid ging over in passie, en die bracht ik door studie op smaak. Ik maakte kennis met en omarmde een groot aantal wereldreligies, en voelde me erin opgenomen. Ook voelde ik dat ik me eenvoudig aan kon passen, zonder dat ze in mij met elkaar in botsing kwamen en oorlog voerden. Toen ik de wereld introk, kwam ik tot de ontdekking dat niet iedereen er hetzelfde in stond, en ik was geschokt. Mijn hele volwassen leven lang worstel ik al met dit onrustbarende feit en doe ik wat ik kan om die strijd te verlichten.

De mannen zijn niet de slechteriken

Omdat het evenwicht tussen het mannelijke en het vrouwelijke zo vreselijk uit balans is geraakt in de geschiedenis van de mens, is het misschien verleidelijk voor ons vrouwen om de mannen alles te verwijten: van seksuele uitbuiting op de werkplek tot de sluimerende klimaatramp, en onze woede te projecteren op alle leden van de mannelijke helft van de soort. Ik probeer deze valstrik te vermijden. De inheemse wijsheid, de moderne psychologie en de ervaringen die veel mensen meemaken, tonen aan dat we allemaal zowel vrouwelijke als mannelijke elementen in onze ziel hebben, en dat deze variëren afhankelijk van de levensfase waarin we ons bevinden en onze reactie op veranderende omstandigheden.

Ik bekijk gender eigenlijk min of meer op dezelfde manier als religie. De mensheid evolueert, en velen van ons plaatsen zichzelf op een flexibel veranderend genderspectrum: als vrouw die met zekere masculiene neigingen leidinggeeft, en als man met duidelijk

vrouwelijke gevoeligheden. De moderne interspirituele beweging is ook een natuurlijke reactie op een variëteit aan menselijke expressies van het heilige. Onszelf beperken tot een binaire genderidentiteit (mensen die van zichzelf zeggen dat ze man of vrouw zijn) of een exclusieve religieuze groepering (het christendom, het boeddhisme, de wicca), voelt voor velen van ons niet langer juist.

En toch zijn er juweeltjes in elk van 's werelds grootste spirituele tradities die de moeite van het vasthouden waard zijn. Evenzo zit er een helend elixer in de vrouwelijke ondervindingen die in het verleden naar de marge is verdreven en waarvan ik geloof dat de menselijke familie er klaar voor is om haar weer op te eisen. Ik ben ervan overtuigd dat de helende energie van het vrouwelijke – met haar nadruk op de waarde van relaties, gevoelens en wederzijds vertrouwen boven persoonlijk succes en empirische strijd – als een vuur in staat is om het bevroren hart van de wereld te laten ontdooien, en dat deze vaardigheid het vernielde netwerk van onderlinge verbinding zal herstellen.

Het tapijt

De opbouw van mijn boek is als volgt: elk hoofdstuk van *Ongetemde wijsheid* is een tapijt van mijn favoriete lessen van wijze vrouwen uit het verleden en heden, verweven met mijn eigen bespiegelingen en persoonlijke verhalen, en eindigt met een oefening – meestal, maar niet altijd, een schrijfoefening – zodat je het onderwerp waarover het gaat kunt integreren in je eigen bevindingen. Omdat ik gek ben op haiku's, begin ik elk hoofdstuk met een gedichtje van drie regels, dat volgens de traditie bestaat uit vijf, zeven en vijf lettergrepen (in de Nederlandse vertaling is deze vorm niet overal behouden), dat dient als een korte samenvatting van de essentie van dat thema. Elk hoofdstuk richt zich op een bepaald station tijdens de reis van de vrouw op zoek naar wijsheid, zoals het omgaan met liefdesverdriet of het bewandelen van het pad van creatieve zelfexpressie. Bij elk onderwerp heb ik uit een groot aantal mogelijke voorbeelden bepaalde vrouwelijke mystici, godinnen, moderne leermeesteressen en vrouwen die zoekende zijn ter illus-

tratie gekozen. Ik had er gemakkelijk nog tientallen anderen aan toe kunnen voegen, maar heb mijn keuze laten bepalen door mijn eigen persoonlijke relatie met ieder van hen.

Ik hoop dat jij, net als ik, zult stralen als je in de spiegel van deze wijze wezens kijkt. Dat je je zult identificeren met hun strijd en bemoedigd zult worden door de doorbraken die ze hebben bereikt. Dat je levendige relaties met hen – als jouw voormoeders en gidsen – zult vormen, dat je gebruik zult maken van hun kracht en hun belangrijke kwaliteiten zult incarneren. Ik bid dat we samen opnieuw de vrouwelijke wijsheid zullen verwelkomen in het collectieve veld, waar ze hopelijk zal helpen de menselijke familie te veranderen en de verwoeste aarde te helen.

Dit boek is meer dan een boek. Het is een uitnodiging. We maken een vliegend tapijt dat ons, mystici vermomd als gewone mensen, door ons leven heen zal dragen. Mensen die de roep horen om naar binnen te keren en op te staan om een contemplatief leven te leiden en de vruchten daarvan ten dienste te stellen van het geheel. Dankzij een reeks van wijze, ongetemde vrouwen en een paar godinnen wordt het pad overstroomd door een zee van licht, zelfs – misschien wel juist – wanneer onze ogen het als donker ervaren.

Treed de tuin binnen

Waar muren verdwijnen en bomen bloeien

Actieve stilte

1

NAAR BINNEN KEREN: EEN CONTEMPLATIEF LEVEN LEIDEN

Introductie

Een contemplatief leven volgt een circulair patroon: eerbied en ontzag leiden tot introspectie, hetgeen leidt tot eerbied en ontzag.

Het is bijna eind september. Misschien ben je bezig met het avondeten en loop je net naar buiten om wat bieslook uit de moestuin te halen. Precies op dat moment komt de volle maan op boven de oostelijke hellingen. Ze is goudgeel, en glanst als een zwangere vrouw die van binnenuit straalt. Plotseling kun je de schoonheid niet verdragen. De schaar hangt aan je vingers, je ogen schieten vol tranen en je krijgt bijna geen lucht meer. Je ogen verzachten zich en de grenzen van je eigen ik vervagen. Je wordt opgezogen in het hart van de maan. Het voelt natuurlijk, en je zou nergens anders willen zijn. De uien branden echter aan, dus je draait je om, knipt de bieslook en gaat weer naar binnen. Je roert nog eens in de saus en dekt de tafel.

Dit is niet de eerste keer dat je helemaal opging in iets moois. Je ervoer deze bevrijding van het verschil tussen subject en object ook toen je de hand van je dochter vasthield terwijl ze hard werkte om je kleinzoon ter wereld te brengen; toen je dicht tegen je stervende vriendin aan lag in bed terwijl je het *hashki-veinu* voor haar zong, het joodse gebed voor een vredige slaap; toen je je overgaf aan de lippen van je geliefde. Je hart werd gebroken en je raakte jezelf kwijt, vervolgens verloor je de wens jezelf ooit nog terug te vinden en daarna je angst voor de dood. Je behoefte aan kosmische orde en persoonlijke controle liet je

lang geleden varen. Je verwelkomt het feit dat je niet alles weet.

Om die reden raak je van streek door schijnbaar gewone momenten als het opkomen van de maan en het bedrijven van de liefde. De sluier is weg. Alles voelt onveranderlijk heilig. Dit is niet wat ze je in de kerk van je jeugd leerden. Je ziel is gevormd door de schrijnende verliezen die je leed in je leven, geïnspireerd in de smeltkroes van de samenleving, vruchtbaar gemaakt door de stormen in je relaties, gezegend door je innige relatie met Moeder Aarde. Je ving een glimp op van het gezicht van het Goddelijke toen je dit totaal niet verwachtte.

En daarom leid je een contemplatief leven. Hoe meer je bewust naar binnen keert, hoe meer het heilige beschikbaar wordt. Wanneer je in stilte zit en je blik naar het Heilige Mysterie richt dat je vroeger God noemde, volgt het Mysterie je terug de wereld in. Als je tijdens het wandelen je doelbewust concentreert op je ademhaling en het zingen van de vogels, openbaren je ademhaling en het getjilp van de mezen zich als een wonder. Wanneer je aandachtig je burrito opeet, vult je hart zich met dankbaarheid voor elke stap die heeft geleid tot de perfecte combinatie van bonen, kaas en tortilla – van het graan en het zonlicht tot de regen en de arbeid van de migranten – en dat zorgt er weer voor dat je neigt naar nog meer dankbaarheid.

Je gaat dus zitten om te mediteren, niet alleen omdat het je helpt rust te vinden in de armen van de lichaamloze Geliefde, maar ook omdat het de kans vergroot dat je door schoonheid overweldigd zult worden wanneer je weer opstaat. Ontmoetingen met het heilige dat uitstraalt uit de kern van het alledaagse, geven je de moed om de stilte en eenvoudig bewustzijn te cultiveren. In een wereld die je smeekt om jezelf af te leiden is dit geen gemakkelijke opgave. Toch probeer je het steeds weer. Je bent niet klein te krijgen. Je verlangt naar verwondering.

Het magische tapijt van de oefening

Voor vrouwelijke mystici is een contemplatief leven niet zozeer een kwestie van het transcenderen van de illusies van het aardse

bestaan of het verkrijgen van een staat van perfecte gemoedsrust, maar gaat het meer om de vraag hoe je zo goed mogelijk aanwezig bent in de realiteit van de menselijke ervaring. Door aanwezig te zijn in *wat is* – hoe doodgewoon of saai, ergerlijk of beschamend ook – begint het zichzelf te openbaren als vervuld van heiligheid. Hoe maken we ruimte in ons leven voor dit soort van heilig zien?

Het is goed om aan een of andere soort van gedisciplineerde oefening te doen, zoals meditatie of gebed. In stilte zitten wordt een magisch tapijt dat ons bevrijdt van onze identificatie met alle neurotische gedachten die ons te binnen schieten en alle emotionele afleiding die ons volledig in beslag dreigt te nemen. Wanneer we bewust periodes van aandacht en stilte inbouwen in onze dag, beoefenen we contemplatie door de ogen van de liefde, en gaan we steeds beter de liefde zien, overal waar we kijken. Je kunt de oefening doen door elke dag een minuut of twintig op een kussen te gaan zitten of doelloos in je eentje op het strand te wandelen. Je kunt ook knielen in een kerk of moskee of gewoon met je volledige aandacht het in- en uitstromen van je adem volgen.

Van een staat van verandering naar een verdorde geest

Het kostte me twee decennia oefenen met mediteren om mijn weg te vinden naar de vrouwelijke contemplatie. Mijn zoektocht begon op mijn veertiende. Aanvankelijk oefende ik op een mannelijke manier: het ging mij er alleen maar om mijn ego te verpulveren en mijn lichaam te wantrouwen. Mijn doel was om los te komen van het materiële vliegtoestel en te reizen in het astrale rijk, een benadering die overeenkwam met mijn intense puberale verlangen naar transcendente manieren. Ik was een theatrale tiener (jij misschien ook). Tegen de tijd dat ik formeel meditatieve methoden begon te bestuderen en te beoefenen, was mijn leven niet alleen reeds getekend door het overlijden van een aantal personen die belangrijk voor me waren – waaronder mijn oudere broer en mijn eerste vriendje – maar had ik ook spontane ervaringen van een veranderde staat van bewustzijn (waarschijnlijk getriggerd door de LSD die ik op mijn dertiende toevallig binnenkreeg op een feest-

je), waardoor ik volledig van de wereld was, geen adem meer kreeg en doodsbang werd.

De poëzie hielp me met het drama om te gaan. Ik las haar en schreef haar. Ik componeerde eenvoudige melodieën in mineur en zong mijn gedichten voor mezelf terwijl ik aan de Rio Hondo zat tussen de rode wilgen in de buurt van mijn huis in Taos, New Mexico, waarmee ik mezelf aan het huilen maakte. Ik tekende abstracte profielportretten van mezelf in een leeg schetsboek, gaf mezelf enorm verdrietige ogen, het vermoedelijke bewijs van grote wijsheid. Ik was de perfecte kandidate voor spiritueel bedrog.

Er kwam een bedrieger langs die me ervan overtuigde dat mijn vreselijke dissociatieve toestanden het bewijs waren van mijn op handen zijnde verlichting en dat ik alleen maar iemand nodig had om mijn heiligheid te cultiveren en dat hij (o, wat een verrassing!) precies de man was voor die klus. Hij moedigde me aan weg te gaan van huis en naar de commune in de bergen te verhuizen waar hij woonde, zodat hij mijn bewustwording kon orkestreren. Ik was nog geen vijftien, maar mijn ouders vonden het goed. Het was op het hoogtepunt van de tegencultuurbeweging in de jaren zeventig, waarin men anders ging kijken naar traditionele sociale structuren zoals het kerngezin. Daarnaast verlangde ik vurig naar God, en mijn ouders (die het te druk hadden met de dingen waartoe ze zichzelf geroepen voelden) vertrouwden me.

Mijn leermeester wekte me om drie uur 's nachts ('het uur van de heiligen en de meesters,' legde hij uit) in mijn ijskoude hutje dat een zadeldak tot op de grond had, en nam me mee naar een armoedig adobe-hutje, om mee te doen aan intensieve yoga-ademhalingsoefeningen die me tijdelijk verlamden. Vervolgens wikkelde hij me in een deken en hield me vast, terwijl ik rillend terugkeerde in mijn lichaam.

Ik mediteerde. 's Ochtends voor schooltijd en 's avonds voor het eten. En ook wanneer ik 's avonds naar bed ging en 's nachts wakker werd. Ik had visioenen en zag kleuren, hoorde vreemde muziek en herinnerde me vorige levens. Ik baande me een weg door de sluier van Maya, hield alles wat ik via mijn zintuigen ervoer

voor misleidend. En vervolgens stond ik mijn leermeester toe seks met mij te hebben, omdat dit volgens hem een cruciaal element was van mijn bevrijding en dus voor de bevrijding van alle bewuste wezens.

Zoals je ziet was een aantal dingen aan dit alles helemaal verkeerd. Het duidelijkst is natuurlijk het seksueel misbruik, en ik heb een groot deel van mijn volwassen leven gebruikt om hiervan te genezen, en te proberen vrouwen en meisjes te helpen bij het terugwinnen van de zeggenschap over hun eigen lichaam. Maar waar ik het hier eigenlijk over wil hebben, is dat ik, terwijl ik gehersenspoeld werd om mijn lichaam weg te geven aan een man die er geen recht op had, werd geconditioneerd om mijn lichaam als een illusie te zien, waarboven ik uit moest stijgen. Meditatie was het ticket naar deze gezegende transcendentie. Door een bepaalde houding aan te nemen en mijn ogen dicht te doen, gebruik te maken van mantra's en visualisaties, kwam ik op het pad van open bewustzijn; ik stak mijn spirituele duim op en kreeg een lift naar de randen van de kosmos. Ik kwam terecht op terreinen van bewustzijn waar ik geconfronteerd werd met allerlei wonderbaarlijke dwaasheden die mij daar wachtten, en steeg uit boven mijn hinderlijke, kleine lichaam. Dat, dacht ik, was wat het betekende om spiritueel te zijn.

Herstellen van mijn verkrachting hield niet alleen in het ontsnappen aan de bedrieglijke leermeester, maar ook het terugwinnen van de heiligheid van mijn lichaam en het stapje voor stapje mijn weg vinden naar een vrouwvriendelijkere benadering van dingen. Dit proces kwam mijn spirituele leven binnen en mijn innerlijke landschap. Ik liet steeds meer de andere staten van bewustzijn achter me en ruilde de verwarring van de paranormale verschijnselen in voor de zegeningen van *het gewone*. Ik flirtte met de mogelijkheid om volledig in het nu te zijn, de bereidheid om te investeren in de dingen zoals ze zijn en in mezelf zoals ik ben. Ik begon met een nieuwsgierige en zachte blik te kijken. Terwijl ik deze manier van mindfulness ontwikkelde, breidde de drang om aanwezig te zijn zich uit voorbij het kussen naar het open veld van

mijn leven. Ik had momenten waarop ik zonder angst en met compassie alle dingen bekeek: mijn eigen vieze keuken en de corruptie in de politiek, het verschonen van een luiertje en het vervangen van een band, de liefde bedrijven en het reserveren van een vlucht. Na tientallen jaren oefenen zijn deze momenten nu beter verenigbaar met elkaar.

Ik verwijt het pubermeisje dat ik was niet dat het verblind raakte door het idee dat het er in het spirituele leven om gaat om boven het lichaam uit te stijgen, waardoor het kwetsbaar werd voor misbruik. Ze was op de juiste weg: ze hunkerde naar de waarheid, dorstte naar een oneindige liefde en was er helemaal klaar voor. Ze was moedig en wijs. Ze verwarde alleen het vuur abusievelijk met de zon.

Uiteindelijk moest ik de woestijn in en daar gaan zitten. De hele nacht en de hele dag stil blijven zitten, totdat bleek dat het landschap helemaal niet dor was, maar krioelde van het leven. (Doen we dat niet allemaal? Heeft niet iedereen soms de behoefte om in gezegende onwetendheid te doen waar hij of zij zin in heeft?)

We hoeven niet bang te zijn voor de leegte. In de oneindigheid ontmoeten we de werkelijkheid en herkennen we deze als het gezicht van de liefde. In de ongegrondheid vinden we onze weg naar huis. Wanneer religieuze ideologieën en de daarmee gepaard gaande spirituele praktijken ons weghalen uit ons leven in plaats van ons te verbinden met de kern van onszelf, moeten we bereid zijn ze los te laten, en ze niet meteen vervangen door andere. In plaats daarvan kunnen we ons weer focussen op het gewone en dat zegenen met het geschenk van onze volle aandacht. En vervolgens met ontzag toezien hoe het zich volledig vult met heilig licht.

Non-dualiteit en devotie

Misschien heb jij ook, net als ik, spiritualiteit geassocieerd met uitstijgen boven het menselijk lichaam, in plaats van het bewust bewonen ervan. We hebben ons tegen ons lichaam gekeerd, abstractie boven bewust aanwezig zijn gesteld. We geloven in een waardensysteem dat dreigt dat we moeten beamen dat we gelijk

zijn aan het Goddelijke, ook al ervaren we dat subjectief gezien niet zo.

Is het niet vreemd dat velen van ons die een modern spiritueel pad bewandelen in de val zijn getrapt waarin devotie en non-dualiteit als elkaar wederzijds uitsluitend worden beschouwd? Non-dualisten zijn wat dit betreft rigide dualistisch geworden! We denken dat de neiging tot devotie begoocheling is en beschouwen het absolute bewustzijn als de enige waarheid.

Kun je me niet volgen, dan geef ik je een aantal werkbare definities om weer bij te komen. *Non-dualisme*, ook wel *non-dualiteit* genoemd, is de overtuiging (ja, *overtuiging*, in tegenstelling tot *feit*) dat de ultieme werkelijkheid ongedeeld is, 'niet twee'. Let op, dit is geen bevestiging dat alles één is, maar simpelweg de erkenning dat er in een staat van ontwaakt bewustzijn geen onderscheid bestaat tussen subject en object. Ze zijn getranscendeerd. Er is geen 'ik' dat tegenover 'de ander' staat. Elk idee van onszelf als afgescheiden van God verdwijnt in de open lucht van puur bewustzijn. Dat is heel fijn, maar waarom kraken non-dualisten de vromen af?

Het vooroordeel dat ik steeds maar weer tegenkom – vooral onder wat ik de groep van de neo-advaita vedanta zou willen noemen, die ik hier probeer te belichten – is dit: non-duaal bewustzijn is superieur aan de godsdienstige ervaring, omdat devotie een naïef geloof impliceert in de scheiding van het object van ons verlangen (God; de liefde). Het non-dualisme begrijpt de kosmische grap en weet dat het onmogelijk is om afgescheiden te zijn van degene van wie we houden, omdat er slechts één ultieme werkelijkheid is en wij daar deel van uitmaken. Devotie is dus een onvolwassen neiging die voortkomt uit gesublimeerde emotionele neigingen. Het non-dualisme is echter een teken van spirituele volwassenheid en zou het doel moeten zijn van alle spirituele oefening (zonder doel-georiënteerd te zijn natuurlijk, want dat zou dualistisch zijn).

Dit argument is niet eerlijk. En het is niet vrouwelijk. Daarmee bedoel ik dat waar het bij het vrouwelijke volledig draait om incarnatie en belichaming (hetgeen ik beweer in dit boek), dit juist berust op het rijk van de vorm. En in de vorm is er zowel sprake

van afgescheiden zijn als van eenheid. We hebben bergketens en blauwsparren, binnensteden en obscure kroegen, oude witte kerels en radicale zwarte feministen. We hebben tieners in de gevangenis en moeders die naar hen smachten, rouwende weduwen en echtgenoten die achter de vrouwen aanzitten, mensen voor wie mediteren inhoudt dat ze zichzelf in dienst moeten stellen van de mensen aan de rand van de samenleving, en anderen die het geen zier kan schelen. Deze wereld is indrukwekkend veelsoortig, maar kent weinig orde. Soms voelt God heel ver weg, en dus verlangen we naar God. Niet omdat we geloven dat God en wijzelf uiteindelijk existentieel gescheiden zijn, maar omdat te midden van onze relatieve werkelijkheid onze zielen ernaar verlangen terug te keren naar waar we vandaan komen: de absolute liefde.

Wanneer we dus meedoen aan godsdienstige oefeningen als het zingen van de namen voor het Goddelijke in al die geweldige heilige talen – of Jezus, Krishna of Quan Yin een offer brengen – openen we ons hart, en ons hart is grenzeloos. Dan ontwaken we en worden we ons bewust van de essentiële waarheid van het niet twee-zijn. Dit is niet een *-isme*; het is een geleefde werkelijkheid, ontkiemd in de rijke, donkere grond van onze godsdienstige, vormgevulde ervaring. Devotie dient niet als een obstakel voor niet-gedifferentieerd bewustzijn, maar wordt de weg naar wat de grote mystica Juliana van Norwich ‘een-zijn’ noemde. Een positie van twee-zijn (ons eigen kleine ik dat verlangt naar het Goddelijke) wordt de springplank naar het onbegrensde landschap van niet twee-zijn. En deze ervaring van eenheid met het Al (die, uit de aard der zaak, meestal vluchtig is) vervult onze harten en dwingt ons steeds opnieuw onszelf volledig te geven.

Ik heb nooit de sublieme stilte van de vormloosheid ervaren, omdat dit ingaat tegen mijn verlangen naar en verering van God. Naar mijn gevoel zijn we als mens groots genoeg om deze op het oog tegenovergestelde aspecten samen te voegen tot een krachtige, bezielde derde waarheid. We hoeven ons niet vast te houden aan enig dogma in het bijzonder – al lijkt dat zeer verlicht – om terug te kunnen keren naar het Goddelijke. De meeste mystici die ik

vereer, hebben een vergelijkbare mix van godsdienstige en non-duale ervaringen en ideeën. Misschien ben jij ook zo'n soort zoe-ker. Laten we samen oefeningen doen – ze ook bedenken – die aansluiten bij onze eigen spirituele gevoeligheid. Vertrouwen op het innerlijk weten van onze ziel, ons in het mysterie storten. Oefenen op verschillende plekken, met diverse gemeenschappen en in ons eentje, waarbij we toestaan dat onze krachten samen-vloeien met die van de Ene. Vervolgens laat je je hart opnieuw openbreken, wanneer je je de ondraaglijke schoonheid van het onzichtbare gezicht van de Geliefde herinnert.

Theresia van Avila

Het is belangrijk om niet te veel na te denken, maar veel lief te hebben, en zo te doen wat je het meest bewust maakt van de liefde.

Theresia van Avila

Ik geloof graag dat we allemaal omgeven worden door een on-zichtbare groep liefhebbende voorouders, bestaande uit onze moe-ders, groot- en overgrootmoeders, plus de wijze vrouwen die niet meer leven maar die we eren als onze mentrix, of we hen ooit in levenden lijve hebben ontmoet of niet. Ik voel ook de aanwezig-heid van de godinnen wier verhalen onze voetstappen begeleiden, samen met talloze onzichtbare wezens van wie we misschien nooit zullen weten dat ze bij ons zijn. Maak kennis met een van die vrouwen die ik beschouw als mijn persoonlijke 'heilige moeder': Theresia van Avila. Bestudeer haar meesterwerken (waarvan ik het voorrecht heb gehad ze te mogen vertalen in modern, toegankelijk Engels), zoals *De innerlijke burcht* en *Het boek van mijn leven*, en kijk of ze ook intrek kan nemen in jouw eigen innerlijke burcht.

Theresia is een lichtend voorbeeld van een godsdienstige vrouw die zich laat verbinden met de levende ervaring van non-duale stemmingen. Geboren in de turbulente tijd van de Spaanse Inqui-sitie, was Theresia de eerste generatie *conversa* van een Joodse fami-

lie, die het geluk had zich een uitweg te kunnen kopen uit de ballingschap, en de vindingrijkheid had zich voor de vorm te bekeren tot het christendom. Toen Theresia's vader zelf nog een jongen was, werd zijn eigen vader ervan beschuldigd heimelijk de voorouderlijke joodse tradities uit te oefenen, hetgeen ertoe leidde dat zijn familie publiek te schande werd gemaakt. Aangezien de joodse rituelen meestal thuis worden nageleefd en worden uitgevoerd door de vrouwen, was het echter zeer waarschijnlijk Theresia's grootmoeder die de leiding had bij de godsdienstoefening. Wellicht had ze de moed om de sabbatkaarsen aan te steken en de Bruid van de Sabbat – de geest van de sabbat – te verwelkomen en haar kinderen te zegenen. Niettemin kreeg de hele familie de schande over zich heen. Ze werden zeven vrijdagen achter elkaar uit hun huis gesleurd om door de straten van Toledo te lopen, en werden vervolgens gedwongen om bij elke katholieke kapel in de stad te knielen, terwijl de functionarissen van de kerk hen openlijk aanklaagden en de gewone burgers naar hen spuwden en hen antisemitische verwensingen naar het hoofd slingerden.

Theresia's vader was vastbesloten dat zijn eigen kinderen nooit de vernedering zouden hoeven verduren die hij had moeten ondergaan. Hij keerde het jodendom de rug toe en voedde zijn kinderen op tot devote katholieken. Toen Theresia in 1515 geboren werd, was de enige smaak in religieuze ervaring die tot haar beschikking stond – zowel vanuit de Spaanse cultuur alsook vanuit haar eigen getraumatiseerde familie – het christendom, en spreken over willekeurig welke andere optie stond gelijk aan het risico op verbanning of de dood. Het was echter slechts enkele jaren na de grote verdrijving van joden en moslims in 1492, dus de geur van het jodendom en de islam hing in de lucht die iedere Spaanse katholiek inademde. Dat is waarschijnlijk de reden waarom het proza van Theresia doorspekt is met de joodse neiging om met alles en iedereen verbaal de strijd aan te gaan, vooral met God. En waarom de poëzie van haar protegé, Johannes van het Kruis, vol zit met beelden van tuinen en wijn, die we overal terugvinden in het soefisme, de mystieke tak van de islam.

Terwijl Theresia opgroeide, kreeg ze een ambivalente relatie met de kerk. Ze hield van Jezus, maar was wars van het christendom. Of ze zich bewust was van haar eigen joodse wortels en het zeer reële gevaar dat die opleverden of niet, ze lijkt de strenge hand van het instituut van de kerk te hebben ervaren als een hindernis voor haar geloofservaring. Waarom, heeft Theresia zich waarschijnlijk afgevraagd, komt een innige relatie met de Geliefde op de tweede plaats, achter fysieke loyaliteit? Al was ze tot op de dag van haar dood een zelfverklaarde trouwe dochter van de kerk, de spirituele leegte van een aantal van haar gebruiken liet Theresia koud.

Toen Theresia twaalf was en haar moeder op drieëndertigjarige leeftijd overleed in het kraambed van haar negende kind, wendde het meisje zich tot Moeder Maria. Theresia koesterde haar hele leven haar relatie met de Gezegende Moeder, maar de verbintenis zorgde er niet voor dat ze zich op wonderbaarlijke wijze onderwierp of mild en gehoorzaam was. Vanaf haar zestiende kwam Theresia voortdurend in moeilijkheden. Uiteindelijk raakte ze verwickeld in een dramatisch schandaal, dat voor haar vader reden was om haar naar het klooster te sturen, waar ze ‘opgevoed’ (dat wil zeggen, *onder controle gebracht*) moest worden. Theresia vermeldt nergens in haar geschriften wat ze precies verkeerd had gedaan. Verloor ze haar maagdelijkheid? Had ze zonder chaperonne een wandeling in de tuin gemaakt met een jongen? Was ze betrapt terwijl ze een meisje zoende? Het enige dat we weten, is dat Theresia’s vader er waarschijnlijk van uitging dat zijn eigenzinnige dochter – als hij haar naar het klooster zou verbannen – tot rust zou komen en een aantal vrouwelijke vaardigheden zou leren, waarna ze terug zou keren naar huis om een eerbaar leven te gaan leiden, door een geschikte man te trouwen en kinderen te krijgen.

Gewend aan een ongewone mate van vrijheid binnen het moederloze huishouden, zette Theresia zich aanvankelijk af tegen de regels en beperkingen van het religieuze leven. Ze hield van nature van gezelschap en praatte graag, en voelde zich verstikt door de verplichte stilte en afzondering. Beetje bij beetje leek haar ziel echter tot rust te komen en haar zenuwstelsel zich te ontspannen.