



TARA BRACH

Je diepste wezen is van goud, vertrouw daarop

'Het goud van je ware natuur kan bedolven worden onder angst, oordeel en verwarring. Maar hoe meer je deze liefdevolle aanwezigheid vertrouwt als de ware aard die je bent, hoe meer je dit kunt oproepen in jezelf en in iedereen waarmee je in aanraking komt.'

TARA BRACH

Onlangs is een juweeltje van een boek verschenen bij uitgeverij Samsara: *Ontspannen in schoonheid*. De Engelstalige uitgave heeft als titel *Trusting the gold, uncovering your natural goodness*. Het boek bevat een schat aan verhalen, bespiegelingen en wijsheden van Tara Brach en is bijzonder sfeervol geïllustreerd door Vicky Alvarez. Een heerlijk boek om te ontvangen of cadeau te doen in de kersttijd.

In het voorwoord heeft Tara Brach ter inspiratie een prachtig verhaal opgenomen over een bijzonder beeldhouwwerk, dat zijn gouden kern onthult. Ik laat het hier graag volgen. [EtS, red.]



De eerder met gips en klei bedekte Gouden Boeddha met een gewicht van 5.500 kilo bevindt zich in de tempel van Wat Traimit, Bangkok, Thailand.

Op de achtergrond van mijn gedachten klinkt al tientallen jaren een gebed: *Moge ik vertrouwen op mijn goedheid, moge ik de goedheid in anderen zien*. Deze wens is het gevolg van een diep lijden dat ik heb meegemaakt toen ik jong was. In deze donkere periode van mijn leven was ik onzeker en somber, en voelde ik mij niet verbonden met de wereld om mij heen. Ik oordeelde voortdurend over mezelf dat ik niet goed genoeg was en ik twijfelde aan mijn waarde als mens. Dat werkte natuurlijk in de hand dat ik mij niet verbonden voelde met andere mensen en met de wereld, en het zorgde er ook voor dat mijn creativiteit niet stroomde en ik niet het gevoel had dat ik ten volle leefde.

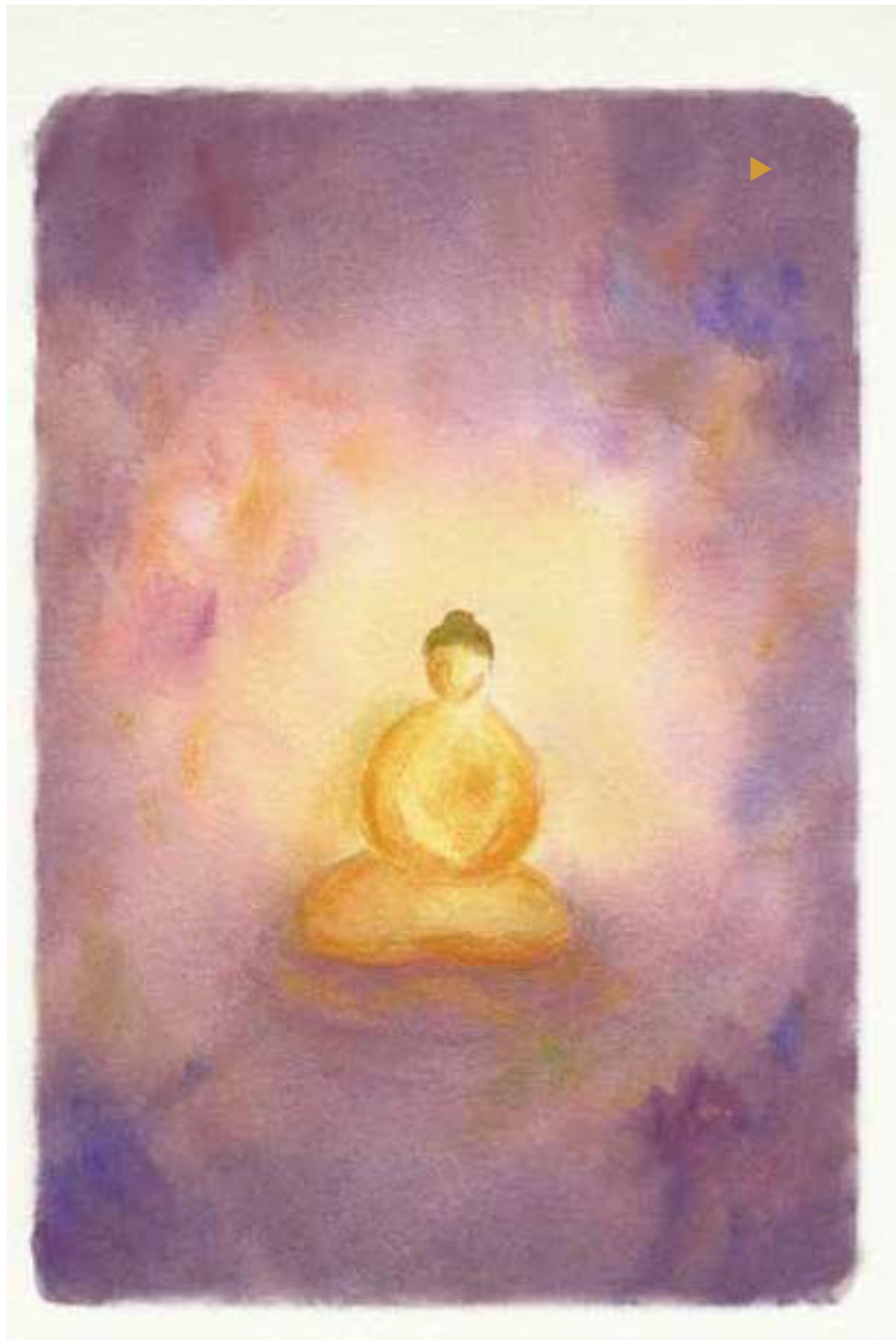
Inmiddels ervaar ik het als een zegen dat deze 'trance-toestand van niet waardig zijn' mij op het spirituele pad heeft gebracht en ik heb geleerd hoe ik mijzelf

kan benaderen met compassie. Op die manier kon ik de lagen van oordelen en twijfel doorbreken, en ontdekte ik helderheid, openheid, aanwezigheid en liefde. In de afgelopen jaren is mijn vertrouwen in liefdevol bewustzijn, de essentie van wie wij zijn, in toeneemende mate mijn leidraad geworden. Welke fouten we ook maken, hoe we ook menen tekort te schieten, hoe we ons ook gescheiden voelen van anderen of hoe de samenleving waarvan we deel uitmaken ons met haar misleidende informatie, onrechtvaardigheid en schending van rechten ook beheerst, *fundamentele goedheid* is en blijft de essentie van wie we zijn.

Het volgende verhaal is hier een prachtige illustratie van. In het midden van de jaren vijftig stond er in Bangkok een enorm van klei gemaakt Boeddhabeeld, dat als gevolg van hitte en droogte scheuren begon te vertonen. Er kwamen monniken om de schade op te nemen. Toen ze met zaklampen in de grootste scheur schenen, waren ze volkomen verrast door wat ze zagen: onder de bruine klei glinsterde goud!

Niemand wist dat binnen in dit populaire maar ►

Toen ze met zaklampen in de grootste scheur schenen, waren ze volkomen verrast door wat ze zagen: onder de bruine klei glinsterde goud!



© Vicky Alvarez

weinig opvallende beeld een massief gouden Boeddha schuilging. Het bleek dat dit gouden beeld zeshonderd jaar eerder met gips en klei was bedekt om het aan het oog van binnenvallende vijandelijke legers te onttrekken. De monniken die destijds in het klooster woonden werden allemaal gedood, maar dankzij de laag klei bleef het waardevolle gouden Boeddhabeeld in al zijn schoonheid behouden.

Zoals de monniken destijds de schoonheid van de gouden Boeddha verborgen, als bescherming tegen dreigende gevaren, zo bedekken wij onze innerlijke zuiverheid en goedheid in onze omgang met een voor ons bedreigende wereld. Velen van ons hebben als kind kritiek moeten verduren, zijn genegeerd, verkeerd begrepen of misbruikt. Daardoor zijn we gaan twifelen aan het zuivere, innerlijke 'goud'. Als we opgroeien, maken we ons de oordelen en waarden van de maatschappij eigen, en daardoor verliezen we het contact met onze natuurlijke onschuld, onze creativiteit en ons kwetsbare hart. Als we goedkeuring proberen te krijgen van anderen, als we onze waarde afmeten aan de normen van anderen, omdat we willen weten of we goed genoeg, slim genoeg of succesvol genoeg zijn, dan wenden we ons af van het goud in onszelf. En als we tot een maatschappelijke minderheid behoren, zullen we als bescherming tegen sociale

onrechtvaardigheid en onderdrukking nog meer beschermingslagen aanbrengen.

Doordat we uit zelfbescherming al deze lagen aanbrengen, vereenzelvigen we ons daar ongemerkt mee en gaan we daadwerkelijk geloven dat we er niet bij horen, dat we bedreigd worden of dat we tekortschieten. Maar ook al kunnen we het goud in onszelf niet zien, het licht en de liefde van onze ware aard worden nooit aangetast; de glans ervan verflauwt nooit. In ons verlangen naar verbondenheid, in onze drang om de werkelijkheid te begrijpen, in de vreugde die we beleven aan schoonheid en in ons natuurlijke verlangen om anderen te helpen maken licht en liefde hun aanwezigheid elke dag kenbaar. Ten diepste voelen we intuïtief dat er iets is wat uitstijgt boven de vertrouwde ervaring van een afgescheiden en geïsoleerd zelf, iets wat groots, mysterieus en heilig is.

Wat kan ons nu helpen om dit goud in onszelf weer bloot te leggen en te ervaren? Hoe kunnen we leren vertrouwen op bewustzijn en liefde, op onze fundamentele goedheid en natuurlijke onschuld? Hoe kan ons leven een actieve uiting worden van onze natuurlijke wijsheid en liefdevolle vriendelijkheid? Hoe kunnen we vanuit de wijsheid van het hart reageren op de onwetendheid, hebzucht en haat van mensen, die er de oorzaak van zijn dat er maar geen eind komt aan

het onderlinge geweld, de scheiding in rassen en klassen, de wrede behandeling van dieren en de vernietiging van onze levende aarde?

Deze vragen zijn bepalend geweest voor mijn spirituele weg en in *Ontspannen in schoonheid* maak ik de lezer deelgenoot van mijn ►

Maar ook al kunnen we het goud in onszelf niet zien, het licht en de liefde van onze ware aard worden nooit aangetast; de glans ervan verflauwt nooit.



© Vicky Alvarez

**Mogen wij in vertrouwen leven,
vanuit de zuiverheid van ons stralende en onbegrensde hart**

**En mogen wij elkaars hand vasthouden
als we samen ontwaken**

**en zorg dragen voor deze kostbare, gekwelde,
mysterieuze en prachtige wereld.**

**Met een liefdevolle zegen,
Tara**

persoonlijke worstelingen en ontdekkingen. Ik doe dat in de vorm van verhalen waarvan ik hoop dat ze voor jou op jouw weg betekenis zullen hebben.

Ontspannen in schoonheid bestaat uit drie delen: Waarheid, Liefde en Vrijheid. Aan de hand van deze drie thema's onderzoek ik de basis van de leer van Boeddha, die bedoeld is om ons bewust te maken van wie wij zijn. We leren allereerst de Waarheid van onze ervaringen erkennen en dat doen we door ons te openen voor het leven zoals het is. Vervolgens ontdekken we hoe we ons aangeboren vermogen kunnen activeren om ons voortdurend veranderende leven met Liefde tegemoet te treden. Wanneer aanwezigheid en liefde zich ontvouwen, ontdekken we de Vrijheid van onze ware aard.

De gouden glans van je ware natuur kan onzichtbaar worden door angsten,

onzekerheden en verwarring, maar hoe meer je vertrouwt op jouw liefdevolle aanwezigheid, die is wie je werkelijk bent, hoe meer je die in jezelf en in anderen oproept. Als wij ons in onze sociale omgeving onze ware aard herinneren, zullen we elkaar en anderen met liefde en respect behandelen. ■

Ons ware thuis

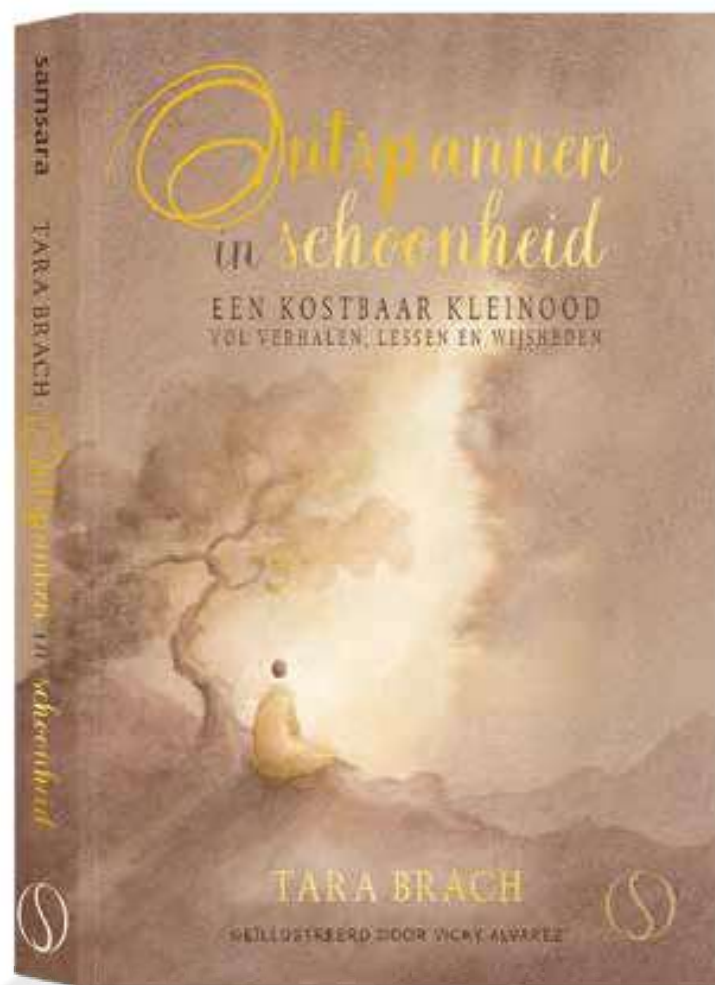
De ruimte in ons lichaam en de ruimte van dit universum vormen één doorlopende ruimte. Die ruimte is gevuld met het licht van bewustzijn. Deze grenzeloze en onverdeelde ruimte van bewustzijn, met zijn oneindige uitingen van leven, is ons ware thuis.



Tara Brach houdt zich al sinds 1975 bezig met de beoefening en het onderricht van meditatie. Ze geeft meditatieworkshops en retraites in Noord-Amerika en Europa. Ze is klinisch psycholoog, stichter van de Insight Meditation Community of Washington en auteur van *Radicale aanvaarding*, *Je hart als schuilplaats* en *Radicale compassie*. Haar wekelijkse podcasts met lezingen en meditaties worden elke maand door meer dan drie miljoen mensen gedownload. Voor meer informatie: www.tarabrach.com
Foto ©Jonathan Foust

Vicky Alvarez is beeldend kunstenaar en illustrator. Ze houdt zich vooral bezig met de persoonlijke, contemplatieve ervaring van creativiteit en de helende werking van kunst. Ze laat zich inspireren door haar persoonlijke ervaringen, onschuld en eenvoud, de menselijke kwetsbaarheid en de mystiek. Ze onderzoekt haar creativiteit en emoties ook door middel van dans, de natuur en werken met klei. Vicky woont en werkt afwisselend in Engeland en Spanje. Voor meer informatie: www.vickyalvarez.com





Ontspannen in schoonheid

Tara Brach en Vicky
Alvarez

Uitgeverij Samsara
ISBN 978 94 93228 38 2

192 pag.
€ 21,90

Dit fraai geïllustreerde boek is een prachtig geschenk dat ons helpt om de natuurlijke openheid en onschuld in onszelf en in anderen te ontdekken.

Wist je dat het pijnlijke gevoel dat je krijgt als je merkt dat je gebreken hebt of ergens in faalt eigenlijk een boodschap is die zegt dat je iets gelooft wat niet waar is? 'De gouden schat die we diep in ons wezen dragen kan nooit worden aangetast,' leert Tara Brach ons. 'Hoezeer die schat ook aan het oog onttrokken wordt door boosheid, angst of het gevoel tekort te schieten, ons bewustzijn straalt altijd in al haar zuiverheid.' Met *Ontspannen in schoonheid* deelt Tara Brach met ons haar persoonlijke uitdagingen en inzichten, om jou te helpen je te verbinden met je fundamentele goedheid en te leren zien hoe dit bewustzijn en deze liefde in ons allemaal zichtbaar kunnen worden.

Ontspannen in schoonheid is een kostbaar kleinood vol verhalen, lessen en wijsheden

die tot nadenken stemmen, met prachtige illustraties van Vicky Alvarez. In dit boek komen drie manieren aan de orde waarmee je jezelf kunt herinneren aan de bron van levendigheid in jezelf: je openen voor de *waarheid* van het huidige moment, je richten op *liefde* voor elke situatie en je overgeven aan de *vrijheid* van je natuurlijke, onbevooroordeelde bewustzijn. Brach biedt inzichten en oefeningen om te midden van de hedendaagse problemen van angst voor de toekomst, verzet tegen autoriteiten en verdriet over onrecht, deze kwaliteiten in je leven te ervaren.

'Op momenten van diepe emotionele pijn is zelfcompassie de weg die ons naar huis brengt,' schrijft Tara. 'Wat een vreugde is het om stil te staan bij onszelf en ons bewust te worden van onze fundamentele goedheid, en te zien hoe die in ieder van ons zichtbaar kan worden. Als we deze verborgen schoonheid gaan zien, worden we weer verliefd op het leven.' ■