

ANAM CARA

MYSTIEK UIT DE KELTISCHE WERELD



JOHN O'DONOHUE

John O'Donohue

ANAM
CARA

Mystiek uit de
Keltische wereld

TEN HAVE



INHOUD

Dankbetuigingen	14
Proloog	17
I. Het mysterie van vriendschap	23
Licht is grootmoedig	23
De Keltische cirkel van verbondenheid	25
Het menselijk hart wordt nooit voltooid geboren	27
Liefde is de natuur van de ziel	30
De <i>umbra nihili</i>	32
De <i>anam cara</i>	34
Intimiteit als een heilige ervaring	37
Het geheim van het nader komen tot de ander	39
Diarmuid en Gráinne	40
Liefde als oeroude herkenning	42
De cirkel van verbondenheid	43
De <i>kalyana-mitra</i>	45
De ziel als goddelijke echo	46
De bron van liefde in onszelf	47
De herschepping van de zinnen	50
Het gewonde geschenk	52
Jamesian	53

In het koninkrijk der liefde is geen wedijver	54
2. Naar een spiritualiteit van de zintuigen	57
Het gelaat is de icoon van de schepping	57
De heiligheid van de blik	59
De onbegrensdeheid van uw innerlijke wereld	60
Het gelaat en de tweede onschuld	62
Het lichaam is de engel van de ziel	63
Het lichaam als spiegel van de ziel	66
Voor de Kelten zijn het zichtbare en het onzichtbare één	69
De Kinderen van Lir	70
Een spiritualiteit van verandering	75
De zintuigen als toegangen tot de ziel	76
Het oog is als de dageraad	77
Manieren van kijken	80
Smaak en spraak	83
Reukzin en ademhaling	85
Echt luisteren is aanbidden	87
De taal van het gevoel	89
De Keltische zintuiglijkheid	92
3. Eenzaamheid is lichtgevend	95
De wereld van de ziel is een verborgen wereld	95
Het gevaar van neon-waarneming	97
Geboren worden is verkoren worden	100
De Keltische onderwereld als weerklank	101
De herschepping van het ik – de bevrijding van de ziel	104

Er is geen spiritueel programma	105
Het lichaam is uw enige thuis	108
Het lichaam bevindt zich in de ziel	113
Natuurlijk zijn is heilig zijn	115
De dansende geest	117
Schoonheid houdt van verwaarloosde plaatsen	119
Gedachten zijn onze innerlijke zintuigen	121
Ascetische eenzaamheid	123
Stilte is de zuster van het goddelijke	126
De menigte in het diepst van onze ziel	127
Tegenstrijdigheden als schatten	129
De ziel houdt van eenheid	133
Naar een spiritualiteit van non-interventie	136
Een van de grootste zonden is het ongeleefde leven	137
4. Werk als een poëzie van groei	141
Voor het oog is beweging een feest	141
Groeien is veranderen	142
De Keltische eerbied voor de dag	144
De ziel verlangt ernaar zich uit te drukken	147
Pisreoga	149
Presentie als zielsstructuur	150
Zwakheid en macht	152
De val van een valse verbondenheid	156
Arbeid en verbeelding	158
Spontaniteit en stagnatie	160
Uw rol kan u verstikken	162
Sisyfus	163
De zalm der kennis	165
Het valse beeld kan u verlammen	167

De koning en het geschenk van de bedelaar	168
Werk waarvan u houdt brengt schoonheid voort	171
5. Ouder worden: de schoonheid van de innerlijke oogst	173
De tijd als een cirkel	173
De seizoenen in het hart	175
De herfst en de innerlijke oogst	178
De vluchtigheid van de tijd maakt van elke ervaring een schim	180
Het geheugen: waar onze verdwenen dagen zich heimelijk verzamelen	181
Tír na n-Og: het land van de eeuwige jeugd	184
De eeuwige tijd	185
De ziel als tempel van de herinnering	187
Zelfmededogen en het binnenhalen van de innerlijke oogst	190
Bewaar altijd iets moois in uw hart	192
Het verlichte veld	194
Het hartstochtelijke hart wordt nooit oud	197
Het vuur van het verlangen	198
Ouder worden: een uitnodiging tot een nieuwe eenzaamheid	199
Eenzaamheid: de sleutel tot moed	200
Wijsheid als evenwicht en genade	202
De ouderdom en de schatten van de schemertijd	203
Ouderdom en vrijheid	204

6. De dood: de horizon bevindt zich in de bron	207
De onbekende metgezel	207
De gezichten van de dood in het dagelijks leven	208
De dood als de bron van angst	210
De dood in de Keltische traditie	213
Als de dood op bezoek komt...	214
De caoineadh: de Ierse rouwtraditie	215
De ziel die het lichaam kuste	216
De Bean Sí	217
Een goede dood	218
De doden zijn onze naaste bureu	221
Het ik en de ziel	222
De dood als een uitnodiging tot vrijheid	223
Het niets: een gezicht van de dood	224
Wachten op het vullen van de leegte	227
De geboorte als dood	228
De dood doorbreekt onze gescheidenheid	229
Zijn ruimte en tijd anders in de eeuwige wereld?	230
De doden zegenen ons	233
Verder aanbevolen literatuur	238

EEN



HET MYSTERIE VAN VRIENDSCHAP

LICHT IS GROOTMOEDIG

Als u ooit in de gelegenheid bent geweest vroeg in de morgen voordat de dag aanbreekt buiten te zijn, zult u hebben opgemerkt dat de donkerste tijd van de nacht vlak voor de dageraad valt. Het duister verdiept zich en wordt anoniemer. Als u nooit in de wereld was geweest en nooit had geweten wat een dag is, zou u u nooit hebben kunnen voorstellen hoe het duister wijkt, en hoe het mysterie en de kleuren van een nieuwe dag aanbreken. Licht is ongelooflijk grootmoedig maar ook zachtmoedig. Als u let op de manier waarop de dag aanbreekt, leert u hoe licht het duister kan overhalen. Heel bedreven en geleidelijk verschijnen de eerste vingers van licht aan de horizon en trekken ze de mantel van duisternis van de wereld weg. Stilletjes ziet u voor u het mysterie van een nieuwe dageraad, een nieuwe dag. Emerson zegt: 'De dagen zijn van God, maar niemand vermoedt het.' Het is een van de tragedies van de moderne cultuur dat wij het contact hebben verloren met deze primaire toegangen tot de natuur. De urbanisering van het moderne leven is erin geslaagd ons te verbannen uit dit vruchtbare thuis zijn op onze moeder aarde.

Uit de aarde gevormd zijn wij zielen in stoffelijke vorm. Wij dienen in harmonie te blijven met onze innerlijke stoffelijke stem en ons verlangen. Maar deze stem is niet langer hoorbaar in de moderne wereld. Daarom zijn we ons niet eens bewust van ons verlies, en de pijn van onze geestelijke ballingschap is des te intenser omdat wij niet of nauwelijks begrijpen waar zij vandaan komt.

In de nacht rust de wereld. Bomen, bergen, velden en gezichten zijn bevrijd van de gevangenis van de vorm en de last van het gezien worden. Binnen de beschutting van de duisternis kruipt elk ding terug in zijn eigen natuur. De duisternis is de oude moederschoot. De tijd van de nacht is de tijd van de moederschoot. Onze zielen komen te voorschijn om te spelen. De duisternis maakt alles vrij; de strijd om identiteit en de behoefte om indruk te maken, vallen weg. Wij rusten in de nacht. De dageraad is een vernieuwende tijd, een tijd van mogelijkheden en beloften. Alle elementen van de natuur – stenen, velden, rivieren en dieren – bevinden zich plotseling opnieuw in het nieuwe morgenlicht. Zoals de duisternis rust en bevrijding brengt, brengt de dageraad ontwaken en vernieuwing. In onze middelmatigheid en ons gebrek aan aandacht vergeten we dat we het voorrecht hebben in een wonderlijk heelal te leven. Elke dag onthult de dageraad het mysterie van dit heelal. De dageraad is de ultieme verrassing; hij maakt ons bewust van het onmetelijke 'daar-zijn' van de natuur. De prachtige, subtiele kleuren van het heelal verheffen zich om iedereen te bekleden. Dit wordt weergegeven in de uitspraak van William Blake: 'Kleuren zijn de wonden van het licht.' Kleuren brengen de diepte van de geheime tegenwoordigheid in het diepst van de natuur aan het licht.

DE KELTSCHER CIRKEL VAN VERBONDENHEID

In heel de Keltische poëzie zijn de kleur, de kracht en de intensiteit van de natuur te vinden. Hoe schoon herkent zij de wind, de bloemen, het breken van de golf op het land? De Keltische spiritualiteit vereert de maan en aanbidt de levenskracht van de zon. Vele van de oude Keltische goden waren verbonden met de bronnen van de vruchtbaarheid van en het thuis zijn in de natuur. Omdat de Kelten een natuurvolk waren, was de wereld van de natuur zowel iets wat er was als een metgezel. De natuur voedde hen; in de natuur voelden zij zich het meest thuis en zij voelden zich er het diepst mee verbonden. De Keltische natuurpoëzie is vol van deze warmte, verwondering en verbondenheid. Een van de oudste Keltische gebeden is een gebed met de naam 'St. Patricks borstplaat'; de diepere naam ervan is 'De schreeuw van het rendier'. Er is geen scheiding tussen het subjectieve en de elementen. Het subjectieve wordt integendeel juist door de elementaire krachten bezielend en verheven:

Vandaag stond ik op
 door de kracht van de hemel,
 het licht van de zon,
 de stralen van de maan,
 de gloed van het vuur,
 de schicht van de bliksem,
 de jacht van de wind,
 de diepte van de zee,
 de vastheid van de aarde,
 de hardheid van de rots.

De Keltische wereld is vol nabijheid en verbondenheid. De Keltische geest vereerde het licht. Dat is een van de redenen

waarom de Keltische spiritualiteit in onze tijd opkomt als een nieuw gesternte. Wij zijn eenzaam en verloren in onze hongerige transparantie. Wij hebben wanhopig behoefte aan een nieuw en vriendelijk licht waarin de ziel kan schuilen en haar oude verbondenheid met ons kan openbaren. Wij hebben behoefte aan een licht dat zijn verwantschap met het duister heeft behouden. Want wij zijn zonen en dochters van de duisternis en van het licht.

Wij zijn altijd op reis van de duisternis naar het licht. Allereerst zijn wij kinderen van de duisternis. Uw lichaam en uw gezicht vormden zich het eerst in de zoete duisternis van de schoot van uw moeder. Uw geboorte was een eerste reis van de duisternis naar het licht. Heel uw leven leeft uw geest in het duister van uw lichaam. Elke gedachte die u hebt, is een moment van licht, een vonkje vuur dat oplicht in uw innerlijke duisternis. Het wonder van de gedachte is haar aanwezigheid in de nachtzijde van uw ziel; de schittering der gedachte wordt geboren in het duister. Elke dag is een reis. Wij komen uit de nacht in de dag. Alle creativiteit ontwaakt op deze eerste drempel waar licht en duister elkaar beproeven en zegenen. U vindt alleen evenwicht in uw leven als u de stroom van dit oude ritme leert te vertrouwen. Ook het jaar is een reis met hetzelfde ritme. Het Keltische volk had een diep besef van de cirkelvormige aard van onze reis. Wij komen vanuit de duisternis van de winter in de mogelijkheden en het bruisende leven van de lente.

Uiteindelijk is licht de moeder van het leven. Waar geen licht is, kan geen leven zijn. Als het aangezicht van de zon zich van de aarde zou afwenden, zou elk menselijk, dierlijk en plantaardig leven, zoals we dat kennen, verdwijnen. Dan zou de aarde opnieuw bevrozen en met ijs worden overdekt. Licht is de verborgen tegenwoordigheid van het goddelijke. Het houdt het leven in

stand. Licht is een koesterende aanwezigheid. Het geeft de natuur warmte en kleur. De ziel ontwaakt en leeft in het licht. Het helpt ons af en toe een glimp op te vangen van de verborgen diepten in ons. Zodra mensen begonnen te zoeken naar de zin van hun leven werd het licht een van de krachtigste metaforen om de eeuwigheid en diepte van het leven uit te drukken. In de westerse traditie en vooral ook in de Keltische traditie is het denken vaak vergeleken met licht. Door zijn helderheid werd het intellect bestemd tot de plaats van het goddelijke in ons.

Toen de menselijke geest begon na te denken over het op een na grootste mysterie van het leven, het mysterie van de liefde, werd licht ook altijd gebruikt als een metafoor voor haar kracht en tegenwoordigheid. Wanneer de liefde in uw leven, in de nacht van uw hart, ontwaakt, is het alsof de dageraad in u aanbreekt. Waar eerder anonimiteit was, is nu intimiteit; waar eerder angst was, is nu moed; waar eerder in uw leven lomphheid was, is er nu een ritme van gratie en bevalligheid; waar u eerder potsierlijk was, bent u nu sierlijk en in harmonie met uzelf. Wanneer de liefde in uw leven ontwaakt, is het als een wedergeboorte, een nieuw begin.

HET MENSELIJK HART WORDT NOOIT VOLTOOID GEBOREN

Hoewel het menselijk lichaam op een bepaald moment voltooid wordt geboren, is de geboorte van het menselijk hart een voortgaand proces. Het wordt geboren in elke ervaring van uw leven. Alles wat u overkomt, heeft het potentieel u te verdiepen. Het doet in u nieuwe domeinen van het hart geboren worden. Patrick Kavanagh brengt deze zin van de zegen van wat gebeurt als volgt onder woorden: 'Loof, loof, loof/ de wijze waarop het gebeurde en

de wijze waarop het is.' In de christelijke traditie is de doop een van de schoonste sacramenten. Ertoe behoort een speciale zalving van het hart van de baby. De doop komt voort uit de joodse traditie. Voor het joodse volk is het hart het centrum van alle emoties. Het hart wordt gezalfd als een belangrijk orgaan voor de gezondheid van de baby maar ook als de plek waar al zijn gevoelens zich zullen nestelen. Het gebed beoogt dat het nieuwe kind nooit gevangen wordt of verstrikt raakt in valse innerlijke netwerken van negativiteit, wrok of zelfvernietiging. De zegeningen beogen ook dat het kind een voortdurende stroom van gevoelens in zijn leven heeft, dat zijn gevoelens de vrije loop hebben en zijn ziel uit de wereld voeren en van de wereld verrukking en vrede ontvangen.

Tegen de oneindigheid van de kosmos en de stille diepten van de natuur straalt het menselijk gelaat als een icoon van intimiteit. Het is hier, in deze icoon van menselijke tegenwoordigheid, dat het goddelijke in de schepping zichzelf het meest nabij komt. Het menselijk gelaat is de icoon van de schepping. Ieder mens heeft ook een innerlijk gelaat dat altijd wordt gevoeld maar nooit gezien. Het hart is het innerlijk gelaat van uw leven. De menselijke reis streeft ernaar dit innerlijk gelaat mooi te maken. Hier wordt liefde in u verzameld. Liefde is absoluut vitaal voor een mensenleven. Want alleen liefde kan het goddelijke in u doen ontwaken. In liefde groeit u en komt u tot uzelf. Als u leert lief te hebben en uzelf te laten liefhebben, komt u tot de kern van uw eigen geest. Dan bent u warm en beschermt. Dan bent u volkomen één met uzelf in het huis van uw verlangen waar u thuishoort. In die groei en die thuiskomst ligt de onverwachte bonus in het liefhebben van elkaar. Liefde begint met aandacht geven aan anderen, met een daad van liefdevolle zelfverloochening. Dit is de voorwaarde waaronder wij groeien.