

Voorwoord

Heimwee is zo'n knagend gevoel dat je niet echt kunt omschrijven. Het is niet onder een microscoop te zien, terug te vinden in het bloed en het is niet levensbedreigend. Toch is heimwee geen prettig gevoel. Het is een gevoel van verlangen naar huis. Heimwee is een natuurlijke respons op het verlaten van de vertrouwde omgeving.

Wanneer je gaat nadenken over wat 'thuis' is, zul je merken dat het best moeilijk is om dit exact onder woorden te brengen. Is 'thuis' je lichaam? Het huis waarin je woont? Het land waar je nu bent? De aarde? Het universum? Dit alles bij elkaar opgeteld? Of iets onzichtbaars wat alles draagt?

Heimwee is een teken dat je iets essentieels uit het oog bent verloren. Dit komt omdat je aandacht grotendeels door de wereld in beslag genomen wordt. Hierdoor staan je zintuigen naar buiten gericht en voel je je niet meer compleet. Er mist een thuisgevoel.

Ergens rond 2002 kwam ik tot hetzelfde inzicht: ik mis iets. Een sprankelend gevoel dat ik als kind wél had. Een levend besef dat alles goed is. Geen geloof of een conclusie dat alles goed is, maar een directe ervaring. Een levende werkelijkheid.

Ik was niet ziek, had een fantastische baan en een mooi huis. Ik had een fijne relatie en een warme en liefdevolle band met ouders, familie en vrienden. Toch knaagde er iets. Een constante, zeurende onvrede in mijn lichaam. Zo'n opgejaagd angstig en misselijk gevoel in mijn buik, zonder een duidelijke oorzaak. Later groeide die ontevredenheid uit tot een zware burn-out. Vraag me niet hoe, maar diep van binnen wist ik: Dit heeft niets, maar dan ook helemaal niets met werk te maken.

Een burn-out is een spirituele crisis. Een schreeuw om aandacht. Een roep van binnenuit. Iets van binnen wil gezien en gehoord worden. Er kwamen ontelbare vragen in mij op: Waarom voel ik me zo onrustig? Waarom voel ik me nergens thuis? Is dit nou waar het leven om draait?

Herkenbaar? Dit noem ik: *spiritueel heimwee*.



In dat jaar besloot ik gehoor te geven aan de onrust. Opeens was mijn spirituele zoektocht begonnen. Jarenlang heb ik als een obsessieve maniak geleefd. Ik heb van alles gedaan, onderzocht en uitgetoet. Een reis vol wanhoop, verwarring, pijn, verdriet, woede en doodsangsten, máár ook verwondering, vrede, extase, diepe rust en alles overstijgende ontdekkingen.

Op een goede dag kwam de zoektocht tot stilstand. Vanuit het niets vervaagden de grenzen van mijn 'ik' en ging dit op in iets stils en oneindigs, maar tegelijkertijd ontzettend vertrouwd. Zonder er over na te denken wist ik: Ik ben thuis.

Een thuisbasis die onzichtbaar en oneindig is. Tijdloos en altijd aanwezig. Een plek voorbij alle plekken. Een 'plekloze' plek die we delen met elkaar. Ik noem dit: *Bewustzijn*, *Stilte* of *Niets*. Uiteindelijk is het onnoembaar.

Als ik rechtstreeks verwijs naar onze tijdloze Thuisbasis, zal ik een hoofdletter gebruiken.



In mijn woordenboek betekent 'spiritualiteit' wakker worden. Dit is een uitnodiging om te

ontdekken wat je *echt* bent en te ontwaken uit wat je niet bent. Wakker worden uit het *onechte* zelf kan op twee manieren plaatsvinden: onmiddellijk of geleidelijk. Verderop in het boek komen beide varianten aan bod.

In de jaren dat ik door de spirituele jungle zwierf, miste ik een duidelijke reisgids. Een begeleider die in simpele taal en uit eigen ervaring de weg wijst. Een helder kompas in het vaak overweldigende aanbod aan spirituele wegwijzers.

Langzamerhand ging ik inzien dat je het totale spirituele aanbod in grofweg twee groepen kunt verdelen. Volgens de ene benadering moet je heel veel activiteiten doen: studeren, mediteren, lezen, volledig onthechten, trauma's opgraven, alle emoties zuiveren, alle negatieve gedachten transformeren en is het ego de grote boosdoener en moet daarom weg. Pas als deze activiteiten gedaan zijn, verdien je een ticket naar huis.

Er zijn ook benaderingen die beweren dat je al thuis bent. Waarom zou je dan nog iets doen? Sterker nog: je kunt helemaal niets doen, want alles is een illusie.

Tijdens mijn zoektocht werd ik heen en weer geslingerd tussen beide zienswijzen. Uiteindelijk beseftte ik dat ze eigenlijk allebei waar zijn, maar te eenzijdig. Ik ga voor de middenweg. Een evenwicht tussen een overmaat aan structuur en helemaal geen structuur.

Het is waar dat je strikt genomen niets kunt doen, want je bent nu al compleet. Maar dit aannemen, lezen of geloven, telt niet. Je dient het wel zelf te ontdekken en ervaren. Dit boek wil jou daarbij helpen.

Ik ben geen goeroe of leraar, maar een vriend die deze reis zelf heeft gemaakt en zijn ervaringen deelt. Maar wel een vriend die het eerlijke verhaal vertelt en niet om de hete brij heen draait.



Dit boekje bevat een reeks column-achtige hoofdstukken die je keer op keer kunt lezen. Ze worden afgewisseld met handreikingen, reminders, oefeningen en stiltemomenten.


Elk hoofdstuk speelt zich af op twee niveaus. Op het ene niveau nodig ik je uit om te doorzien wat je niet bent: het relatieve niveau. Als er teveel

energie weglekt naar wat je niet bent, ontstaat er spiritueel heimwee. Op het andere niveau verwijst ik naar waar we één zijn: het absolute niveau.

Relatief niveau: alles wat tijdelijk is: lichaam, denken, emoties, status, relaties en het ego.

Absoluut niveau: dat wat tijdloos en onsterfelijk is: bewustzijn, leegte, niets, stilte en oneindigheid.

Mijn suggestie is om telkens een hoofdstuk per keer te lezen en de tijd te nemen om erin af te dalen. Kijk, luister, proef en voel. Neem, vanuit stilte, de tekst tot je met een open aandacht en wees volledig aanwezig. Lees met je hele wezen.

Zorg wel dat je op z'n minst het hele boek leest, omdat alle hoofdstukken elkaar aanvullen en onderbouwen. Wanneer je een  ziet staan: richt je aandacht even nergens op. Schenk je aandacht aan niets. Plotseling kan het gevoel van ontevredenheid en angst dat aan het onechte zelf kleeft wegvallen, en wat dan overblijft is totale ontspanning.

Elk hoofdstuk 'brengt' je vanzelf thuis. Ik zet *brengt* tussen aanhalingstekens, want gaandeweg kom je erachter dat je al die tijd nooit weg bent geweest.

Jan Prins

Proloog



Toen ik moe was van zoeken, leerde ik vinden.

Friedrich Nietzsche

Zondagmiddag, een uur of twee. Het is hartje zomer en ik ben in het Twiske. Dit is een natuurgebied ergens tussen Amsterdam, Zaandam en Purmerend.

Het Twiske is een fijne plek om los te komen van denkactiviteiten. Ik kom er vaak om te wandelen, te genieten van al het groen en de gezonde buitenlucht.

Tijdens het lopen door het landschap wisselen bos, open water, rietvelden en weilanden elkaar

voortdurend af. Ook mijn zenmeesters wonen er: de Schotse hooglanders.

Even een paar minuten aanwezig zijn met de ontspannen hooglanders en mijn lichaam voelt zo vredig als een netjes aangeharkt zen-tuintje.

Gevoelsmatig schat ik de temperatuur boven de 30 graden. Vriend Johan en ik wandelen op een pad dat over een meer loopt. Onderweg worden we getrakteerd op een overvloed aan verschillende soorten planten en bloemen. Rechts van ons kleurt het water donkergrijs door de weerkaatsing van onweerswolken die zich boven het Twiske samenpakken.

Ik houd van de bliksemschichten die langs de hemel schieten, rommelende donderslagen en overweldigende stortbuien. Zo'n woest klank- en lichtspel geeft me een gevoel van bewondering en ontzag voor de natuur. Een fenomeen dat mijn verstand ver te boven gaat. Het laat me erbij stilstaan dat ik, als mens, totaal overgeleverd ben aan de grillen van de natuur. Het besef dat ik nul komma nul controle over het leven heb, brengt een wereld van stilte en rust.



‘Nog een boek?’ antwoordt Johan verbaasd. ‘Ik dacht dat je alles al in je eerste boek had geschreven?’ Even daarvoor had ik hem verteld dat er een opvolger van mijn eerste boek *Nu even stil* zit aan te komen.

‘Ja, dat dacht ik ook!’ is mijn respons. ‘Zo zie je maar dat het leven niet te voorspellen is.’

Toen *Nu even stil* klaar was, had ik het gevoel alles gezegd te hebben. En dat is nog steeds zo. *Nu even stil* is volledig en heeft geen enkele aanvulling nodig. Het is een boek dat ik graag zelf had willen lezen toen ik nog op zoek was naar rust, helderheid en stilte. Kortom, toen ik zocht naar mezelf.

Inmiddels is Johan er niet meer bij met zijn aandacht, want hij wordt verleid door een braamstruik. Hij plukt een paar bramen, inspecteert ze grondig en zonder de bramen schoon te maken, eet hij ze op. Het begint steeds harder te waaien, waardoor de temperatuur gevoelsmatig zakt. De wind waait verkoelend over mijn lichaam. Plotse-ling zoemt er een hommelmot voorbij en landt op de braamstruik. Met een schuin oog naar links zie ik aan de rand van het meer een roodborstje badderen. We komen aan het einde van het pad over het meer en lopen een stuk bos in.

Al wandelend tussen de bomen ga ik verder met mijn verhaal.

‘Sinds *Nu even stil* uitkwam heb ik veel gesprekken gehad over non-dualiteit, omgaan met overweldigende emoties, ego, en dergelijke. Ik schrijf blogs, beantwoord vragen en geef coaching op dit gebied. Tijdens deze interacties zijn er veel nieuwe inzichten en inspirerende invalshoeken ontstaan. En dat gevoel van ‘dit zou iedereen moeten weten’ ontstond weer. Spontaan was er een nieuw schrijfproject geboren. Het nieuwe boek geeft een kijkje in de keuken van gewone mensen die, net als jij en ik, door een gevoel van ontevredenheid of een crisis in de wereld van spiritualiteit terechtkwamen. Het laat je kijken naar de diverse stadia van een spirituele zoektocht. Bekende mensen zoals oud-voetballer Wim Kieft, de Franse schrijver Jean-Paul Sartre en de Amerikaanse comédienne Ruby Wax hebben die reis ook gemaakt. Hun zoektocht wordt in dit boek ook onder de loep genomen.’

Johan stopt met lopen, denkt even na en kijkt me aan: ‘O, dat is een goede invalshoek! Dat je voorbeelden neemt van gewone mensen uit deze tijd en niet alleen van dode leraren die enkele eeuwen geleden leefden, wat je in veel andere boeken leest. Dat staat denk ik ook dichterbij de lezer.’

‘Hm hm’, knik ik bevestigend.

‘Wat versta jij onder een spirituele zoektocht?’ vraagt hij.

‘Een verkennende tocht naar je binnenwereld’, antwoord ik. ‘Het gaat over echt zijn, vrijheid, de werkelijkheid of waarheid. Inzien dat je niet ophoudt bij de grenzen van je lichaam. Ontdekken dat je meer bent dan een persoon waarmee van alles gebeurt. Realiseren dat je ook de onpersoonlijke leegte bent waarin alles plaatsvindt. Met je voeten sta je op deze planeet, maar je bent ook de oneindige leegte tussen alle planeten.’



Ik kijk even tussen de boomtoppen door naar de donkere lucht. En maak vervolgens mijn verhaal af.

‘Als je dat eenmaal ontdekt hebt, ben je overal thuis. Alles wordt lichter en de dingen glijden makkelijker van je af, zonder dat je weet waarom’, zeg ik op een goeroe-achtige toon.

‘Ik ben benieuwd!’ reageert Johan enthousiast.

‘De titel van het boek wordt: *Nu even niets*. Hierin geef ik mijn visie op het ontstaan van de spirituele zoektocht. Hoe ziet hij eruit, waar moet je op letten en waar eindigt hij? Wat kun je doen en wat zijn de valkuilen? *Nu even niets* is je ‘uitrus-

ting' tijdens de reis: je wekker, kompas en rustpunt. Een landkaart naar het oneindige niets', voeg ik tot slot toe.

We wandelen verder. Ik neem een diepe ademhaling en drink een slokje uit mijn flesje water. Nu even niets anders dan het mysterie van dit open moment.

Plotseling horen we gerommel boven ons. Het weer slaat nu echt om.

Ondertussen is het ook flink gaan regenen en we besluiten richting het restaurant te lopen om te schuilen en iets te eten. Mezelf kennende zal de keuze wel op een Twiske-burger vallen. Dit is een brioche met een sappige burger van rundvlees, harissa, cheddar en spek. Plus een zakje friet. Jummie!

Tijdens de wandeling naar het restaurant mijmer ik in stilte weg over mijn eigen spirituele heimwee. Een brandend verlangen naar huis, waardoor mijn zoektocht begon. De tocht kwam tot stilstand toen ik ontdekte wat ik werkelijk ben. Een verrassende en schokkende ontdekking die insloeg als de bliksem.

Kijk uit, hier ben ik



*Hoe meer je naar je 'ik' zoekt,
hoe dieper je in het niets duikt.*

Joan Tollifson

De nacht voor het schrijven van dit hoofdstuk, krijg ik de volgende droom.

Doodstil is het. Alles lijkt oogverblindend wit. De muren, de vloer, het plafond, en zelfs de kleren van de verloskundigen zijn steriel wit.

Ik ben in een ziekenhuis op de afdeling waar de verloskamers zich bevinden. Tegen de lange muur staan een paar enorme bloembakken met kunstbamboe.

In het bezoekersgedeelte – een glazen kooi – staan twee houten tafels met twaalf plastic kuipstoeltjes. Op een van die stoeltjes zit een man. Hij lijkt zich niet echt op z'n gemak te voelen. De man trommelt met zijn wijsvinger op de tafel met korte, regelmatige tikjes. Bovendien wiebelt hij zenuwachtig met zijn benen.

Plotseling klinkt er een pijnlijke schreeuw vanuit verloskamer 3. Uit alle hoeken en gaten komen verloskundigen aangesneld. Nieuwsgierig als ik ben, loop ik er achteraan en ga op een stoel zitten tegenover verloskamer 3. Ik zie op het ziekenhuisbed een hoogzwangere vrouw liggen. De pijn en wanhoop zijn van haar bezwete gezicht af te lezen. Opeens komt de zenuwachtige man ook verloskamer 3 binnenrennen en knalt de deur hard dicht.

Na een uurtje weeën en puffen gaat de deur weer open. Ik hoor de man hardop tegen z'n telefoon praten. Hij vertelt dat zijn vrouw bevallen is van een negenponder van 56 cm groot. Mijn nieuwsgierigheid krijgt opnieuw de overhand en ik vraag schaamteloos aan de man wat 'het' geworden is. 'Het is een jongen', antwoordt de man half triomfantelijk en half verbluft. De kersverse vader vertelt me ook dat de baby, na een kort onderzoek, kerngezond blijkt te zijn.