

Voorwoord

Ik heb ontdekt dat de enige toegangsweg tot de bronnen van onze onmetelijke en grotendeels ongebruikte vermogens loopt via ons contact met ons hoger bewustzijn. Hoe we ermee in contact komen? Via ons vermogen onze geest tot rust te brengen.

Onze geest tot rust brengen, dat klinkt gemakkelijk, hè? Het is gemakkelijk om te zeggen: 'Oké, nu brengen we onze geest tot rust.' Maar niet zo gemakkelijk om te doen. Zeker niet voor ons gehaaste westerlingen, van wie ik er vroeger één was. Ik weet niet hoe dat voor jou is, maar ik ben grootgebracht met het idee dat een korte pauze in een gesprek gènant is en stilte onproductief. Bovendien zou rust enorme afgronden van generaties lange ontkenning en onderdrukking kunnen verstoren of ontwrichten, en dat willen we toch zeker niet ...

We hebben het geluk dat Kat Tansey, auteur van *Boeddha op schoot*, nadat ze had geleerd hoe ze haar geest met behulp van boeddhistische meditatie tot rust kon brengen en haar enorme afgronden kon onderzoeken, is teruggekomen om erover te vertellen en te onthullen welke verborgen schat er ligt te wachten op hen die deze reis maken: niets minder dan innerlijke vrede. Ze heeft een reisgids voor ons allemaal geschreven.

Deze gids heb je nu in je handen.

Ik verzeker je dat de Maine Coon-kat Poohbear Degoonacoon, de wijze en welwillende boeddhameester uit Tansey's verhaal, echt bestaat. Ik heb het grote genoegen gehad menige verlich-

tende middag met hem door te brengen en kan bevestigen dat hij Confucius met wijze woorden naar de kroon steekt. Ik heb ook Poohbears waaghalzige handlanger ontmoet en ook deze ken ik goed: Maine Coon-kitten Catzenbear, zowel de belichaming van onbedorven boeddhanatuur als een echte dondersteen.

Ik neem aan dat sommige lezers niet goed durven geloven dat een hoger ontwikkelde Maine Coon en zijn kleine muze hun leerling, auteur Tansey, kunnen leren hoe ze met de vijf hinderissen van boeddhistische meditatie kan omgaan en er lessen uit kan trekken.

Daarop zeg ik: geef je over. Wanneer Tansey leert dat afzonderlijke gebeurtenissen betekenisloos en onbelangrijk zijn en dat we slechts door de combinatie van onze ervaringen verlicht inzicht kunnen bereiken, leren wij het ook. Naarmate zij steeds beter leert mediteren, steeds moeilijkere herinneringen en emoties leert te verdragen, deze leert te onderzoeken in plaats van te onderdrukken, leren wij dat ook. Wanneer zij de vreugde van zijn in plaats van *doen* leert kennen en uiteindelijk de vrijheid van innerlijke vrede en een rustige geest bereikt, beleven wij dat mee.

Of je nu wilt leren wat boeddhistische meditatie inhoudt, of een liefdesgeschiedenis wilt lezen, of wilt leren hoe je van levensbedreigende depressies en angsten geneest, dat maakt niet uit. Je zult een mate van innerlijke vrede en inzicht in jezelf verwerven die je niet had voordat je *Boeddha op schoot* las.

Lees dus verder en laat je betoveren, verbijsteren en verrukken.

PATRICIA HELLER

Auteur van *If You Hear the Message Three Times, Listen*

Om talrijke redenen die niet echt van belang zijn voor dit verhaal, ben ik in 1993 van mijn directiekamer op de bovenste verdieping van een glanzende en elegante hoge kantoortoren afgedaald naar de onderwereld van depressies.

Ik was er al eerder geweest.

Je zou denk ik kunnen zeggen dat ik een regelmatige bezoeker was, maar meestal was ik op een van de hogere verdiepingen gestopt.

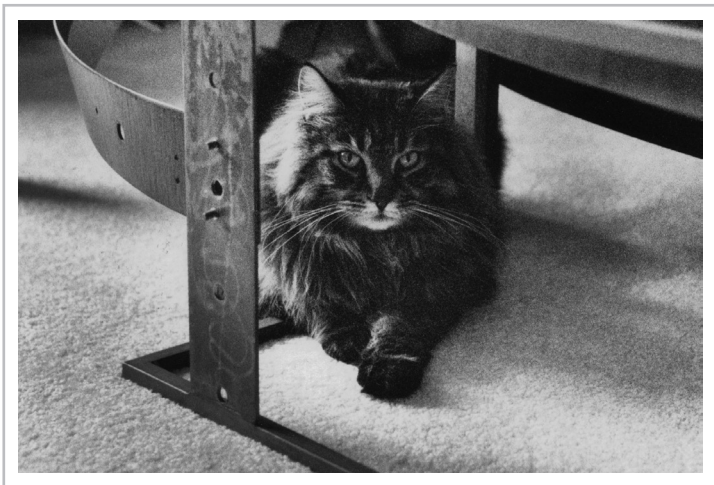
Deze keer nam ik de snelle lift,
rechtstreeks naar de kelder, de zelfmoordverdieping.
En weet je wat, voor deze specifieke lift was een speciale sleutel nodig om weer naar boven te komen.
Dit verhaal gaat over hoe ik de sleutel heb gevonden.



KAT TANSEY



Alledaags bewustzijn



Waar is die boeddhanatuur nu precies?
In de natuur van onze geest, die als de hemel is.



SOGYAL RINPOCHE
Het Tibetaanse boek van leven en sterven



Hoofdstuk 1

Het besluit om te blijven

Poohbear Degoonacoon, mijn deftige en forse Maine Coon, lag languit op de rugleuning van mijn comfortabele blauwe bank tegen mijn schouder aan te slapen. Wakker geworden van een plotselinge windvlaag die de regen tegen het dakraam sloeg, opende hij even zijn ogen, strekte zijn lange voorpoten, gaapte en sliep verder.

Ik was ook geschrokken van het geluid. De regen was de hele ochtend al op de achtergrond aanwezig geweest, maar nu was het veel harder gaan waaien. Deze escalatie van het weer paste bij mijn stemming. Maandenlang was ik verscheurd geweest tussen het vooruitzicht te blijven leven in de slopende depressieve toestand waarin ik me bevond aan de ene kant, en de steeds dwingender gedachte dat ik in actie moest komen en een einde aan mijn leven moest maken aan de andere kant.

De hele ochtend had ik doelloos door de grote loft gedwaald die ik met mijn echtgenoot Michael bewoonde, tot de oranje kaft en de gouden letters op de rug van een boek op mijn boekenplank mijn aandacht trokken. Ik raakte gedurende uren helemaal verdiept in *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*, waarvan ik de eerste paar hoofdstukken las, die over de voortdurend veranderende natuur van onze geest gaan. Volgens de auteur, Sogyal

Rinpoche, lijkt onze geest veel op een vlo: hij springt van de ene gedachte naar de andere, waarbij hij zelden stopt om na te denken en van zijn omzwervingen te leren.

Dit deed me aarzelen. Moest ik, hoewel mijn besluit om een einde aan mijn depressie te maken door een einde aan mijn leven te maken heel logisch leek, erop vertrouwen dat mijn geest verstandig was? Ik nam de tijd om mijn geest te observeren terwijl hij zich als een vlo gedroeg, zag hem snel van gedachte naar gedachte heen en weer springen, lukraak. Als mijn geest net zo betrouwbaar was als een vlo, dan was het misschien toch niet zo'n goed idee om erop te vertrouwen dat diezelfde geest een verstandige beslissing zou nemen over zoiets onomkeerbaars als de dood.

Ik las verder. Misschien moest ik nog eens overwegen of ik inderdaad maar twee keuzemogelijkheden had. Ik kwam bij een fragment waarin het verschil wordt beschreven tussen ons *al-leedaagse bewustzijn* – de geest die ik heen en weer had zien springen – en onze *boeddhanatuur*, die als de hemel is, open en eindeloos en het geboorterecht van ieder levend wezen.

Geïntrigeerd door dit idee besloot ik dat ik dit uitgebreid moest bespreken met iemand die wijzer was dan ik. Ik keek naar Poohbear, die nog steeds diep lag te slapen naast mijn schouder. Pooh en ik voerden al jaren hele gesprekken en ik had veel geleerd van de wijze woorden die uit zijn besnorhaarde kattenmond kwamen. Ik stootte hem zachtjes aan om hem wakker te maken. Langzaam deed hij één oog open.

‘Ik hoop wel dat je een goede reden hebt om mijn heerlijke dutje te verstoren,’ mopperde hij.

Ik hield het boek op om hem de pagina te laten zien die ik aan het lezen was. ‘Heb jij enig vermoeden waarom ik dit boek vanochtend tevoorschijn heb gehaald, Pooh? Wat weet jij van het

idee dat iedereen een boeddhanatuur heeft?’

Poohbear deed zijn ogen beter open en keek naar de pagina. Hij trok zijn uitgestrekte poten in om rechtop te gaan zitten en dacht na over mijn vraag.

‘Tja, tot nu toe dacht ik dat alle wezens van de boeddhanatuur op de hoogte waren,’ antwoordde hij met een gaapje. ‘Katten geven deze kennis van generatie op generatie door. Van mijn eigen moeder heb ik in feite precies geleerd wat hier staat. Je wordt geen boeddha, je houdt gewoon op misleid te zijn over de aard van je eigen geest.’

Ik was stomverbaasd. Had ik al die tijd met een boeddhistische leraar samengewoond zonder dat te weten? Natuurlijk wist ik dat Pooh een wijs wezen was en ik had hem in de vier jaar van onze relatie meer dan eens geraadpleegd. Maar dit was een verrassing.

‘Pooh,’ antwoordde ik, ‘waarom ben je hier nooit eerder over begonnen? Besefte je niet dat ik er iets aan zou kunnen hebben?’

Pooh peinsde hier even over. ‘Ik heb er nooit over nagedacht. Zoals ik zei, dacht ik dat alle wezens op de hoogte zijn van de boeddhanatuur. Bovendien is de boeddhanatuur niet iets om over na te denken. Ze is gewoon,’ zei hij schouderophalend.

‘Nou, misschien dat ze voor jou gewoon is, maar voor mij is ze zeker niet gewoon,’ antwoordde ik, een beetje ongeduldig nu. ‘In mijn familie heeft niemand dit ooit doorgegeven. En het enige wat ik me van zondagsschool herinner, is dat we “Ja, Jezus houdt van mij” zongen. Het idee dat ik het antwoord waarnaar ik op zoek ben al zou kunnen zijn is revolutionair voor mij, op zijn zachtst gezegd.’ Ik legde het boek neer en draaide me zó dat ik hem recht kon aankijken.

‘Dit is geen revolutionair idee, Kat,’ zei Pooh. ‘Het is meer dan 2600 jaar oud. Als je er nu voor het eerst iets over leest, begin ik te snappen waarom je zo depressief bent geweest. Misschien is

het tijd dat ik je ga leren hoe je je boeddhanatuur kunt ontdekken.’

Ik staarde hem aan. ‘Denk je echt dat dit mijn antwoord zou kunnen zijn, dit boeddhanatuurgedoe? Als die er al die tijd al is geweest, waarom heb ik dan zo’n groot deel van mijn leven met depressies geworsteld? Waarom overweeg ik zelfs zelfmoord als mogelijkheid?’

‘Je denkt zo, omdat je vastzit in je gewone bewustzijn. Hierdoor, door deze onwetendheid, wordt je denken misleid en je inzicht in de werkelijkheid vertroebeld. Je bent soms heel slim, Kat, maar volgens een oud Tibetaans gezegde kun je ook te slim zijn en dan ontgaat je volstrekt waarom het gaat.’

‘Ik voel me helemaal niet slim, Pooh. Ik ben juist helemaal in de war, kwetsbaar en aan het eind van mijn Latijn,’ zei ik.

‘Weet je, verwarring is een uitstekend uitgangspunt. Als je bereid bent zekerheden los te laten en je van jezelf verward mag zijn, kan ik je vast en zeker helpen je boeddhanatuur te ontdekken. Tenslotte heb ik je tijdens de jaren dat je ziek was aardig geholpen door je te coachen in Agressieve Rusttherapie. En, zo mag ik er wel aan toevoegen, dat was niet bepaald een gemakkelijke opgave gezien je vroegere neiging tot actie.’

Ik dacht eraan hoe moeilijk ik het had gevonden om te aanvaarden dat ik voortdurend behoefte aan rust had toen ik aan chronische vermoeidheid leed. Mijn reactie op elk probleem was altijd om iets te ondernemen. Het idee dat rusten het enige was wat ik toen kon ondernemen, was me volstrekt vreemd geweest. Die ‘neiging tot actie’ waarover Pooh het had, had toch zeker tot mijn succesvolle carrière geleid?

‘Het is waar dat je een belangrijke hulp voor me bent geweest tijdens mijn lange ziekte, Pooh. Niemand is deskundiger op het gebied van Agressieve Rusttherapie dan jij en ik waardeer

het echt dat je me gedwongen hebt te leren hoe ik moet rusten. Maar die kwestie van mijn boeddhanatuur ontdekken lijkt me toch wel een beetje esoterischer dan leren luieren en niets doen.’

Pooh ging rechtop zitten, strekte zich tot zijn volledige lengte uit en keek zo vanaf de rugleuning van de bank op me neer.

‘Allereerst, Kat, onderschat je luieren en nietsdoen. Er zijn maar weinig mensen die dat goed doen, hoewel jij in staat was onder mijn leiding goede vooruitgang te boeken.

En wat deze kwestie van de boeddhanatuur betreft, daarbij gaat het erom dat jij leert de aard van je eigen geest te begrijpen. Of je nu een mens of een kat bent, de techniek is hetzelfde. Je moet leren stil te zitten en te mediteren. En toevallig weet ik daar wel het een en ander van,’ merkte hij op, waarna hij duidelijk liet blijken wat hij bedoelde door zich weer te laten zakken en zijn twee voorpootjes onder zijn borst te vouwen, in zijn beste boeddha-houding.

Ik stond op en begon te ijsberen. Een grote zolder bewonen heeft een aantal voordelen, waarvan meer dan genoeg ruimte om te ijsberen er één is. Mijn teakhouten bureau en grote witte werktafel stonden op een oosters tapijt in het midden van het grote zitgedeelte, waardoor ik er helemaal omheen kon lopen. Dat deed ik een paar keer, met mijn handen op mijn rug, en dacht daarbij na over wat Pooh had gezegd.

‘Ik wil je graag geloven, Pooh, maar ik heb al vele malen geprobeerd te mediteren en ben nooit ver gekomen. Waarom zou dat nu anders zijn?’ Ik hield op met ijsberen en keek hem aan, in de hoop dat hij een zinnig antwoord zou geven.

‘Wat doet het ertoe of het deze keer anders is, Kat? Je worstelt al een hele tijd met deze depressie en zoals je zelf al zei: je bent aan het eind van je Latijn. Je moet erop vertrouwen dat je dit

boek vanochtend om een bepaalde reden uit de kast hebt gepakt. Het is een teken. Je moet je openstellen voor antwoorden die je je momenteel nog niet kunt voorstellen.'

Hij liet een pauze vallen om zijn volgende woorden niet hun uitwerking te laten missen en wierp me een van zijn wijze, alleswetende blikken toe. 'Ik weet meer over de boeddhanatuur dan jij je kunt voorstellen. Ik kan je helpen. Het is alleen maar een kwestie van besluiten waar je wilt beginnen.'

Pooh stond op en rekte zich uit, waarbij hij eerst zijn voorpoten strekte, vervolgens vooroverleunde en zijn achterpoten strekte. 'Ik ga hier een poosje over nadenken. Jij ziet eruit alsof je wel een kop thee kunt gebruiken. Zet een lekkere pot thee en neem er een paar koekjes bij, en pak als je toch bezig bent ook iets lekkers voor mij.' Waarna hij over de bank liep en op de grond sprong, de hoek omsloeg en op weg ging naar de keuken.

Ik volgde hem en zette een ketel water op. Hij had gelijk. Het was een goed idee om te pauzeren met een kop hete thee. Terwijl het water kookte, legde ik wat lekkers in Poohs bakje en keek toe hoe hij dat opschrokte. Ik koos Earl Grey-thee uit de verzameling in de keukenkast. Toen de ketel flood, goot ik het hete water in de theepot van keramiek en nam deze, samen met mijn lievelingskopje en een bordje haverkoekjes, mee naar de tafel. Terwijl ik wachtte tot de thee getrokken was, sprong Pooh op tafel, likte aan zijn pootje en begon zijn kop te wassen.

Ik zag hoe hij zijn kop herhaaldelijk met zijn pootje afveegde en bewonderde de diepbruine strepen op zijn voorhoofd. Het kleine stukje witte vacht dat zijn bek en kin omljnde, deed deze goed uitkomen tegen zijn prachtige donkere kraag van haar, die lange, weelderige bontkraag die hem er als een leeuw deed uitzien. Hoe zou ik ooit kunnen twijfelen aan welk door zo'n vorstelijk wezen geopperd idee ook? Ik schonk de thee in en hervatte ons gesprek.

‘Begrijp me niet verkeerd, Pooh. Ik ben dankbaar dat je me wilt helpen en het is zeker niet zo dat ik je bekwaamheid in twijfel trek, maar ik heb het gevoel dat ik dit al eens eerder heb meegeemaakt; ik heb al eerder geprobeerd te mediteren. Ik weet gewoon niet of ik genoeg energie overheb om weer een andere methode te proberen. Ik ben uitgeput van de druk die ik elke dag op mezelf uitoefen om deze niet aflatende depressie te overleven. Ik geloof niet dat ik de kracht heb om iets nieuws te proberen.’

Poohbear hield op met zijn kop wassen. ‘Ik ben me ervan bewust hoe ontmoedigend de afgelopen vier jaar voor jou zijn geweest, Kat. Het was een wrede speling van het lot dat je, kort nadat je naar je nieuwe kantoor was verhuisd en op het punt stond een promotietournee voor je boek te maken, door chronische vermoeidheid werd getroffen. Ik weet dat het een hele uitdaging voor je was om na al die opwinding plotseling jaren op de bank te moeten liggen.’

‘Dat is het niet alleen, Pooh,’ antwoordde ik. ‘Het is dat niemand wist wat me mankeerde, zodat iedereen dacht – en sommigen doen dat nog steeds – dat het allemaal tussen mijn oren zat. Indertijd wist niemand dat die nieuwe kasten en de vloerbedekkinglijm formaldehyde uitwasemden, dus ik stond er helemaal alleen voor toen ik wilde uitzoeken wat er met me was gebeurd.’ Alleen al door over die jaren van strijd na te denken werd ik zó moe dat ik begon te huilen. Ik haalde een zakdoek uit mijn zak, droogde mijn ogen en probeerde vervolgens mijn thee te drinken, maar ik was te zeer overstuur om te kunnen slikken. Ik had het gevoel dat er een brok in mijn keel zat zo groot als een appel.

Pooh wachtte tot ik mezelf weer in bedwang had. ‘Ik weet echt wel wat een worsteling dat voor jou is geweest. En ik weet dat uitsluitend je eigen vasthoudendheid en pure wilskracht je hebben geholpen om door te gaan tot je de antwoorden had gevon-

den die je nodig had om beter te worden.'

Ik knikte tegen Pooh en probeerde te glimlachen. Hij begreep het echt. Hij was al die tijd dat ik ziek was bij me geweest. Nu ik erover nadacht, was ik eigenlijk toch niet zo alleen geweest ... Ik begon me een beetje beter te voelen en nam een slokje thee.

Pooh ging verder. 'Kat, deze keer hoef je het niet puur op je eigen wilskracht te doen. Je hebt nu de kans om een andere manier van genezen te leren kennen en een heel andere manier om tegen de wereld aan te kijken. Terwijl ik zat te eten, heb ik een idee gekregen. Ik weet hoe we zouden kunnen beginnen.'

'Terwijl je zat te schrokken, zul je bedoelen,' grapte ik. Mijn gevoel voor humor was terug. Ik geloof dat ik me echt wat beter voelde.

'Ha. Ha. Wil je mijn idee horen of niet?'

'Sorry, Pooh.' Ik grinnikte schaapachtig. 'Natuurlijk wil ik je idee horen.'

'Het kwam bij me op dat ik meer met het wezen van mijn boeddhanatuur in contact was toen ik jonger was,' zei hij. 'We zouden een jong katje moeten nemen.'

'Is dát jouw oplossing, Pooh? Een jong katje?'

'Het is niet de hele oplossing, Kat. Het is alleen maar het begin. Een jong katje zal de boel een beetje opschudden. We kunnen hier wel wat nieuw leven gebruiken, een jonkie dat alles met het ontzag van de eerste keer beziet. Je moet wel op zoek gaan naar een katje dat echt zijn boeddhanatuur kent. Een katje dat, een katje dat ... dat gewoon alleen maar is.'

Ik keek Pooh verbaasd aan. 'Weet je dat ik toen je een klein katje was een foto van jou heb genomen die ik altijd aan iedereen liet zien, en dat we dan allemaal moesten lachen omdat je zo op een kleine Boeddha leek?'