



PEMA CHÖDRÖN

**EEN  
ANDER  
SOORT  
VRIJHEID**

---

MEDITATIE EN DE  
MYTHE VAN GELUK

*ten have*

E E N

DE MYTHER VAN  
VRIJHEID

## FANTASIE EN WERKELIJKHEID

Het eerste hoofdstuk van *The Myth of Freedom* is onderverdeeld in vier paragrafen: Fantasie en werkelijkheid, Teleurstelling, Lijden, en Egoloosheid.

In de loop van een vruchtbare onderwijs carrière van meer dan twintig jaar gaf Chögyam Trungpa Rinpoche ruim tweeduizend lezingen voor publiek en besloten groepen.

Deze resulteerden in meer dan veertig boeken. Zijn indringende, toegankelijke taal besloeg bijna het hele spectrum van de boeddhistische leer. Maar in deze overvloed van dharma-onderricht vloeiden een paar belangrijke onderwerpen als een rivier door Rinpoches leringen.

Een van deze onderwerpen is misschien wel het eenvoudigste onderwerp dat er bestaat. Zoals hij hier in Fantasie en werkelijkheid zegt: **De basisoefening is aanwezig te zijn, op dit ogenblik, op deze plaats.**

Wees aanwezig. Wees hier. Dit was een van zijn belangrijkste boodschappen. Wees waar je bent – waar je je ook bevindt, wie je ook bent, wat er ook gebeurt, volledig aanwezig, ter plekke, zonder uitwegen, alternatieven of afleidingen te zoeken.

Deze universeel belangrijke instructie was vooral geschikt voor Rinpoches eerste leerlingen, voornamelijk hippies, onder wie ikzelf. Velen van ons waren op zoek naar transcendente ervaringen. Bewust dan wel onbewust verdiepten we ons in spiritua-

liteit om deze rommelige wereld achter ons te laten. We hoopten een gezuiverde, meer spirituele versie van onszelf te worden. We hoopten dat onze geest tot rust kwam en dat we veranderden in mensen die nooit uit balans raakten – die heel erg *bij zichzelf* waren. Dit leidde ertoe dat een groot aantal mensen uiterlijk rustig leken, maar emotioneel zeer reactief waren.

Tegenwoordig lijkt het publiek wat tammer, maar ik denk niet dat we helemaal vrij van die neiging zijn. De onderliggende wens om aan de onaangename kanten van het leven te ontsnappen is voor de meeste voelende wezens een sterke drijfveer.

Rinpoches leringen benadrukken dat we moeten werken met wat er op ons bordje ligt: de situatie waarin we ons nu bevinden, onze worstelingen, onze emotionele onrust. Wat er op ons bordje ligt is de werkbasis voor onze spirituele beoefening, we moeten niet blijven wachten tot er later misschien iets beters komt.

In de meest basale termen komt dit neer op aanwezig zijn, volledig en volkomen aanwezig.

‘Fantasie en werkelijkheid’ verwijst rechtstreeks naar dit basisthema. ‘Fantasie’ verwijst naar het verlangen om ergens anders te zijn, en ‘werkelijkheid’ verwijst naar het feit dat we zijn waar we zijn. Als we fantaseren dat we ergens anders zijn, waarderen we niet waar we zijn.

Rinpoche moedigde ons aan om niet over ons karma te klagen. Hij leerde ons dat al onze ervaringen, van wat er vanmorgen is gebeurd tot onze algehele levenssituatie, het resultaat zijn van karma, anders gezegd: ‘je oogst wat je zaait’, of ‘wat je geeft, krijg je terug’. In het verleden heb je allerlei karmische zaadjes gezaaid, zowel nuttige als onnuttige. Nu rijpen deze zaadjes tot alles wat je ervaart.

Het heeft geen zin om een ander verantwoordelijk te houden voor je huidige situatie. Maar jezelf daarvan de schuld geven en

denken dat je om die reden een slecht mens bent, heeft nog minder zin. Westerlingen beschouwen karma dikwijls als een straf, en als er iets vervelends gebeurt geven ze zichzelf daar maar al te vaak de schuld van.

Rinpoche moedigde ons aan om deze contraproductieve benaderingen los te laten.

Het is veel zinvoller om te denken: alles wat achter me ligt heeft me hier gebracht, maar de toekomst ligt nog helemaal open. Hoe ik met dit moment omga – met wat ik vandaag kies en doe – bepaalt wat er daarna gebeurt, morgen en op de lange termijn. In plaats van anderen de schuld te geven, kunnen we ons geleidelijk van onze repetitieve karmische patronen bevrijden. In plaats van de gebruikelijke weg te volgen en het gat nog dieper te graven, kunnen we elke dag een beetje gezonder worden. Helemaal gezond worden begint met oefenen om volledig in het hier en nu te zijn. En de belangrijkste methode om dit te trainen is meditatie.

Meditatie is onze oefening om te trainen in gewoon hier te zijn met wat er ook gebeurt, of het nu prettig, onaangenaam of neutraal is. In plaats van onze fantasie in stand te houden, verbindt meditatie ons met de werkelijkheid.\* De eerste zin van de paragraaf *Fantasie en werkelijkheid* luidt dan ook: **Als we de volledige boeddhistische leer in Westerse bodem wortel willen laten schieten, dienen we eerst de basisprincipes van het boeddhisme te begrijpen en ons zijn fundamentele meditatie technieken en praktijken eigen te maken.**

Voordat hij verder op het onderwerp meditatie ingaat, waarschuwt Rinpoche ons voor bepaalde valkuilen die kunnen belemmeren dat onze beoefening vruchten afwerpt: **Veel mensen beschouwen het boeddhisme als een nieuwe cultus die hen**

\* Zie de appendix voor instructies over zitmeditatie.

**zou kunnen redden, waardoor ze met de wereld zouden kunnen omgaan alsof ze in een prachtige tuin bloemen aan het plukken zijn. Maar als we bloemen van een boom willen plukken, moeten we eerst de wortels en de stam verzorgen, wat betekent dat we moeten werken met onze angsten, frustraties, teleurstellingen en irritaties, de pijnlijke kanten van het leven.**

Hij moedigde ons aan om uitdagingen, gênante of onaangename situaties niet te vermijden, maar ons juist 'op de scherpe punten te richten'. Deze boodschap herhaalde hij keer op keer, want hij was zich ervan bewust dat mensen vaak geneigd zijn spiritualiteit te gebruiken om pijnlijke situaties te vermijden.

Een deel van het materiaal dat in *The Myth of Freedom* is verwerkt is ontleend aan een seminar met de titel 'Buddhadharma without Credentials', dat Rinpoche in 1973 in New York City gaf. De titel verwijst naar het beoefenen van het boeddhisme zonder dat het je ego voedt. Als het om kwalificaties draait word je niet minder zelfingenomen, maar juist egocentrischer. Dan bouw je je ego op door lid van de boeddhistische club te worden. Misschien schep je er zelfs over op. Je bent zó trots dat je zoiets speciaals doet met deze fantastische Tibetaanse lama. Het is een pluim op je hoed, een soort kwalificatie.

Rinpoche wist dat deze ik-gerichte houding contraproductief was, en daar wees hij heel duidelijk op. Hij begon dat seminar zo:

Het onderwerp dat we gaan bespreken is boedhadharma zonder kwalificaties. De afgelopen drie jaar, sinds ik in dit land ben, heb ik telkens weer dezelfde dingen herhaald om te benadrukken wat er ontwikkeld moet worden en op welke gevaren op het spirituele pad je moet letten. Ik voel me persoonlijk toegewijd aan het onderwijzen, dat spreekt

voor zich. Het is mijn leven, het is mijn karma, en daarom voel ik me zeer betrokken bij de mensen op dit continent. Het getrouw presenteren van de leringen is misschien saai, pijnlijk en niet heel glamoureuus. Maar ik doe het voor toekomstige generaties.

In dezelfde lezing zegt Rinpoche dat ‘het voorbestemde karmische verloop lijkt te zijn dat duidelijk is dat het boeddhisme naar Amerika zal komen en dat Amerika de thuisbasis van het boeddhisme zal worden. Vroeg of laat zal dat gebeuren. Dus als we een rol in de totstandbrenging daarvan willen spelen, moeten we het reclameaspect ervan negeren.’

Hij waarschuwt voor ‘de Madison Avenue-stijl met alle trucs, verleidelijke hoogtepunten en beloften.’ Nu ik dit weer lees, denk ik aan de advertenties die je te zien krijgt als je een spiritueel tijdschrift openslaat. Je krijgt het meditatiekussen, je krijgt een strak meditatiepakje. Je krijgt de benodigde boeken en kunt gratis naar audio-opnames luisteren. Maar misschien is het gewoon een nieuwe sensatie, een nieuwe rage, iets nieuws om je mee te tooien.

En dat niet alleen, er is ook een belofte aan gekoppeld: dat je hierdoor zult groeien en gelukkig zult worden. Het is interessant omdat het bodhichitta-aspiratiegebed de tekst bevat: ‘Mogen alle bewuste wezens geluk ervaren.’ Maar de subtiele toevoeging is ‘en de oorsprong van geluk’. Geluk kunnen we alleen vinden door de ware bronnen ervan te ontdekken. Die bronnen zijn, iets anders mag je van een spirituele leraar ook niet verwachten, niet de uiterlijke materiële bezittingen. In *The Myth of Freedom* bespreekt Rinpoche de bronnen van geluk, en die hebben meer te maken met hoe we innerlijk omgaan met wat zich in ons leven aandient dan met het verbeteren van uiterlijke omstandigheden. Met andere woorden: ons geluk hangt af van hoe we omgaan met

onze reacties op uiterlijke omstandigheden, hoe we omgaan met onze geest en emoties.

Als we hier serieus mee aan de slag willen gaan, moeten we afstappen van wat Rinpoche 'spiritueel materialisme' noemde. Tijdens het seminar in New York zei hij: 'We zouden op een veel fundamenteeler, basaler en eerlijker niveau kunnen werken. Daarom heb ik het idee van spiritueel materialisme geïntroduceerd.'

In zijn boek *Cutting through Spiritual Materialism* gaat Rinpoche uitgebreid in op spiritueel materialisme, en ik raad je aan dit te lezen om je begrip hiervan te verdiepen. In feite is het een andere manier om het over kwalificaties te hebben. Je zou het zelfs 'boeddhadharma met kwalificaties' kunnen noemen, het gebruik van de leringen en beoefeningen voor het opbouwen van ons ego. Als het spirituele pad bedoeld is om onze vaste patronen en neurotische manieren onder de loep te nemen, dan moeten we voorkomen dat we het probleem verergeren door er een *spirituele* neurose, een spirituele laag van verwarring, aan toe te voegen.

Egoïsme komt in vele vormen voor. Je bent bijvoorbeeld met iemand in gesprek en je bent betrokken, open en aanwezig; je bent volledig bij die persoon. En dan komt er uit het niets een oud gewoontepatroon naar boven. Je wilde dit niet denken, maar toch komt de gedachte op: heb ik iets stoms gezegd? Of: zie ik er wel aantrekkelijk uit? Eigenlijk komt het neer op: wat denkt hij of zij van mij? Ineens ben je in tweeën gespleten en hoor je niet meer wat de ander zegt. De andere persoon is er bijna niet meer. Het draait allemaal om jou.

Dit gevoel van 'alles draait om mij' heeft grote macht over ons. Maar het gaat er niet om dat we van ego af moeten; het gaat erom dat we er zo eerlijk mee omgaan dat ego zijn macht over ons verliest. Als we meditatiebeoefening en de leer van het boeddhisme

gebruiken om een nieuwe identiteit als boeddhist of mediteerder te verwerven, houden we ons bezig met spiritueel materialisme. In die tijd zag Rinpoche overal spiritueel materialisme en volgens hem is dit de eenvoudigste manier om ermee om te gaan: 'Ga gewoon met jezelf om zoals je nu bent en accepteer dat.' Omgaan met jezelf zoals je bent is zo weinig glamoureuus dat het spiritueel materialisme doorbreekt. Onszelf accepteren zoals we zijn is meestal niet wat we willen.

In de tweede alinea van *Fantasie en werkelijkheid* zegt Rinpoche dat **we volgens de Boeddha moeten beginnen het leven te zien zoals het is**. We willen dikwijls ontsnappen omdat we liever niet voelen wat we voelen.

Zoals mijn tiener-kleindochter zegt: 'Ik wil hier niet zijn.' We hebben onze eigen manieren om niet hier te zijn, van verslavingen tot tegen onszelf praten. Het zou veel zinniger zijn, en zeker aardiger voor onszelf, om een nieuwsgierige houding te ontwikkelen tegenover het leven zoals het is door te vertragen en besluiten te stoppen met rennen.

In de loop der jaren ben ik me gaan realiseren wat we verliezen door niet in het hier en nu te blijven, bij wat er gebeurt, en terug te vallen op onze oude, vertrouwde gewoonten. Alleen als we aanwezig blijven bij wat er gebeurt, ontstaat er ruimte om te ontspannen en waardering voor onszelf en onze wereld te hebben. Rinpoche zegt dat alle **stromingen en scholen binnen het boeddhisme het erover eens zijn dat we ermee moeten beginnen de realiteit van onze levenssituatie onder ogen te zien. We kunnen niet beginnen met dromen. Dat zou alleen een tijdelijke ontsnapping zijn; echt ontsnappen is onmogelijk.**

Vanaf het allereerste begin wees Rinpoche zijn leerlingen erop dat het erom gaat een nuchter, direct contact met de werkelijkheid te hebben. Hij onderwees iedereen op deze manier, leer-

lingen die al bekend waren met zijn visie net zo goed als nieuwkomers, en benadrukte dat we niet moeten weglopen en geen zijpaden moeten inslaan. Deze bewoordingen gebruikte hij steeds weer. En nu begrijp ik dat er niets dieper gaat dan dat.

Rinpoche gaat verder met het bespreken van het doel van meditatie. **In het boeddhisme, zegt hij, drukken we onze bereidheid om realistisch te zijn uit door middel van meditatie.** Meditatie is de bereidheid om realistisch te zijn, de bereidheid om aanwezig te blijven en vrienden met alle delen van onszelf te worden – met onze wijsheid en onze verwarring, onze neuroses en onze geestelijke gezondheid. Zoals hij later in dit hoofdstuk zegt: **Het is een houding waarin je jezelf ten diepste accepteert, terwijl je je kritische intelligentie behoudt.**

Hij vergelijkt onze neuroses met mest: net als mest gooien we onze neuroses niet weg, maar verspreiden we ze over onze tuin; ze worden onderdeel van onze rijkdom. (Zijn eerste boek, *Meditatie in actie*, bevat een heel hoofdstuk over dit onderwerp: ‘De mest van ervaring en het veld van bodhi.’) Zijn benadering van meditatie houdt in dat het er niet om gaat dat je een beter mens moet worden, dingen glad moet strijken. Je moet beginnen met het creëren van ruimte, zodat je kunt zien wie je bent en daar vrienden mee worden.

Ik weet nog dat ik Rinpoche tijdens een openbare lezing eens vroeg: ‘Rinpoche, u heeft het er altijd over dat we vrienden moeten worden met onszelf, maar ik heb de indruk dat hoe meer ik zie wat ik doe, hoe meer bewijs ik krijg van mijn eigen verwarring.’ Hij antwoordde:

‘Ga dieper in op dat gevoel van verwarring en word daar vrienden mee.’

Rinpoche benadrukte zelfs dat je je neuroses aan de oppervlakte moest laten komen. Je kunt je wel voorstellen dat een

groot deel van zijn toehoorders snel afhaakte: 'Wil je dat ik een meditatiebeoefening doe die mijn neurose naar boven haalt in plaats van een beoefening die me helpt er vanaf te komen? Waarschijnlijk blijf ik dan altijd neurotisch.'

Rinpoche leerde dat onze neuroses alleen minder worden als we onszelf accepteren en ophouden ons te verzetten, als we niet de strijd met onszelf aangaan, als we niet denken: 'Ik moet van die gênante, onaangename kant van mezelf zien af te komen.' Hij moedigde ons aan waardering voor onze neurose te hebben. We moeten haar echt kennen: de geur, de smaak en de textuur. Aan de andere kant betekent het waarderen van de rijkdom van onze neurose niet dat we ernaar moeten handelen. We onderdrukken de neurose niet en laten ons er niet door leiden. We blijven volledig aanwezig. We blijven precies in het midden.

Terugkomend op ons terugkerende thema zegt Rinpoche: **De basisoefening is aanwezig te zijn, op dit ogenblik, op deze plaats.** Dat doen we telkens wanneer we tijdens de meditatiebeoefening naar onze ademhaling terugkeren. We keren gewoon terug naar het hier en nu. Je kunt dit altijd oefenen, niet alleen tijdens een formele meditatie. Wat je ook doet, merk het op als je gedachten afdwalen en kom terug.

Vroeger gaf ik de instructie om 'te blijven'. Maar ik kreeg regelmatig de feedback dat het er niet zozeer om gaat te leren blijven als wel om te leren terug te komen. Daar bevinden de meesten van ons zich. We kunnen niet altijd blijven, maar we kunnen wel steeds terugkomen, keer op keer.

Rinpoche spreekt vervolgens over de meditatiebeoefening die bekendstaat als *samatha*, een woord uit het Sanskriet dat 'kalm blijven' of 'het ontwikkelen van vrede' betekent. **Met deze beoefening**, zegt hij, **gaan we het Hinayana of het smalle pad op.**

Rinpoche onderwees ons op de manier waarop hij was opge-



Pema Chödrön deelt in *Een ander soort vrijheid* hoe ze voor het eerst in aanraking kwam met de boeddhistische wijsheid die haar leven veranderde. Haar leraar Chögyam Trungpa speelde daarin een belangrijke rol. In dit boek gaat ze in gesprek met een van zijn belangrijkste teksten en onderzoekt ze hoe zijn lessen haar denken hebben gevormd.

Aan de hand van persoonlijke verhalen, inzichten en reflecties laat Chödrön zien hoe meditatie, mindfulness en radicale zelfacceptatie onze worstelingen, neuroses en pijn kunnen transformeren tot een weg naar innerlijke vrijheid.

Met haar warmte, helderheid en humor biedt ze een helpende hand aan iedereen die worstelt, met zowel kleine als grote vragen.

**PEMA CHÖDRÖN** is een populaire boeddhistische non. Van dezelfde auteur verschenen bij Uitgeverij Ten Have al meerdere bestsellers, waaronder *Als je wereld instort*.

[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)



9 789025 914875

NUR 728

**th** ten have

Vertaling Carolijn Visschers