

Inhoud

Inleiding	9
-----------	---

I HET GEHEIM VAN HEERSEN

1. En ik dan?	17
2. Windpaard	27
3. Tien procent voordeel	34

II HET PAD VAN DE TIJGER

4. Hoe we beslissingen moeten nemen	45
5. Karma begrijpen	54
6. Het nut van spijt	62
7. De deugd van inspanning	68
8. In het juiste gezelschap verkeren	73
9. Het vertrouwen van tevredenheid	79

III HET PAD VAN DE LEEUW

10. De deugd van discipline	87
11. Niets de schuld geven	92
12. Liefde laten stromen	98
13. Mededogen opwekken	103
14. Vertrouwen door de vreugde van het helpen van anderen	107

IV HET PAD VAN DE GAROEDA

15. De waarheid van het bestaan	115
16. De deugd van loslaten	121
17. Het vertrouwen van gelijkmoedigheid	125

V HET PAD VAN DE DRAAK

18. De deugd van zelfloosheid te kennen	133
19. Het vertrouwen van wijsheid	141
20. Voorspoed aantrekken	146

VI HET VERTROUWEN VAN DE HEERSER

21. Heersen vanaf de grond	155
22. Heersen met wijsheid	159
23. Heersen met macht	164
24. Heersen over onze wereld	174

Bijlagen

A. De meditatiehouding	181
B. Richtlijnen voor meditatie op de adem	182
C. Richtlijnen voor contemplatieve meditatie	183

Adressen	184
Woordenlijst	188
Dankwoord	190
Over de schrijver	192

Inleiding

De hemel naar de aarde, ons dagelijks leven, brengen is de manier waarop we over onze wereld kunnen heersen.

ONLANGS BEZOCHT IK MIJN vrienden Adam en Allie, ouders van de twee jaar oude Javin. Ik vroeg hun hoe het was om ouders te zijn en ze antwoordden me dat Javin de dingen op een natuurlijke manier scheen te weten en dat dat het indrukwekkendste was. Ze zeiden: 'Wij hebben het hem niet geleerd – niemand. Het moet ergens vandaan gekomen zijn.' Wij, mensen zijn zo wijs. Onze geest is weids en diepzinnig. In de leer over heersen staat deze aangeboren wijsheid bekend als 'fundamentele goedheid'. Het is de natuurlijke, heldere, opgeruimde staat van ons wezen. We zijn allen begiftigd met de hemel – grote openheid en schittering. Deze hemel naar de aarde, ons dagelijks leven, brengen is de manier waarop we over onze wereld kunnen heersen.

Eens verzocht Dawa Sangpo, de eerste koning van het oude koninkrijk Shambhala in de Himalaya, de Boeddha om spirituele leiding. Hij zei: 'Ik ben koning. Ik heb een paleis, een gezin, ministers, onderdanen, een leger en een schatkamer. Ik wil verlichting bereiken, maar ik kan mijn verantwoordelijkheden niet opgeven om spirituele beoefeningen in een klooster te gaan doen. Leer me alstublieft hoe ik het leven in de wereld kan gebruiken om verlicht te worden.'

De Boeddha verzekerde de koning dat hij geen asceet of monnik hoefde te worden om verlichting te bereiken. Hij kon daadwerkelijk een spiritueel pad volgen, terwijl hij zijn vele verantwoordelijkheden nakwam. Hij kon een *sakyong* worden, een

heerser die heerst door hemel en aarde in evenwicht te brengen. Hemel is wijsheid. Aarde is het ervaren van de harde feiten van het bestaan. Wanneer we wijsheid mengen met ons wereldse bestaan, hebben we succes – zowel spiritueel als wereldlijk. De Boeddha zei tot de koning: ‘Wees niet bevooroordeeld. Kijk naar het land en kijk naar je mensen. Als je zekerheid kunt ontwikkelen over de onvernietigbare fundamentele goedheid, die de kern van alles en iedereen vormt, kun je heersen over je wereld. Maar sakyong worden is een uitdagend pad, omdat het leven in de wereld zowel vervuld is van beslissingen die genomen moeten worden, alsook vervuld van eindeloos veel afleiding.’ Koning Dawa Sangpo nam deze aanwijzingen ter harte en ontwikkelde zekerheid over de visie van fundamentele goedheid. Deze visie veranderde zijn koninkrijk, want hij inspireerde mensen en gaf hun leven zin.

Mijn vader, de Vidyadhara Chögyam Trungpa Rinpoche – die als monnik werd geboren en stierf als sakyong – leidde in 1959 driehonderd mensen uit Tibet, terwijl de Chinese communisten hen op de hielen zaten. Ze trokken de ene berg na de andere over, vaak door diepe sneeuw en in bittere kou. Ze raakten door hun voedsel heen, dus kookten ze hun zakken, vervaardigd van jakhuiden, en aten die op. Sommigen uit de groep stierven; anderen werden door de Chinezen gevangengenomen. Ze verloren veel van hun bezittingen, waaronder een duizend pagina’s tellend manuscript over de leer van Shambhala, dat Rinpoche had geschreven en dat in de golven van een rivier verloren ging. Volgens mijn moeder waren ze, ondanks hun lijden, altijd opgewekt. Ten slotte passeerden ze de grens met India. Na veel andere ontberingen kwam Rinpoche uiteindelijk naar het Westen, waar hij deze leer bracht.

Bij mijn opvoeding paste mijn vader de traditionele regels toe die de Boeddha vastgesteld had in zijn aanwijzingen voor Dawa Sangpo, en zette zo de Shambhala-traditie van bodhisattva-krijger en verlichte heerser voort. Dit is een traditie van onbevreesdheid: we zijn niet bang voor onze eigen kracht om hemel

en aarde te verenigen. Een bepaalde leer is voor een bepaalde tijd ontworpen. De leer van Shambhala is in het Westen verschenen op dit bepaalde tijdstip om agressie te kalmeren. Agressie die ons vermogen om lief te hebben en voor een ander te zorgen belemmert. Agressie veroorzaakt angst. Angst veroorzaakt lafheid; we zijn zelfs bang voor onze eigen gedachten en daarom overheersen ze ons. De leer van Shambhala zegt ons hoe we vrede kunnen vestigen en vertrouwen kunnen krijgen. Met de mogelijkheid fundamentele goedheid te ontdekken en wijsheid en mededogen te brengen in ons dagelijks leven, hebben we alles wat we nodig hebben om sakyong – een Tibetaans woord dat ‘aarde-beschermer’ betekent – te worden. Wat we beschermen is de aarde van onze aangeboren gezondheid.

Als heersen over onze wereld voortvloeit uit het ontwikkelen van zekerheid over onze gezondheid, hoe kunnen we die dan ontdekken? De Shambhala-leer onderricht ons ‘onze van vrees vervulde geest [te] leggen in de wieg van liefdevolle vriendelijkheid’. De meest liefdevolle situatie die we kunnen scheppen is die op het meditatiekussen. Mijn vader leerde me te mediteren toen ik een kind was. Eerst betekende dit eenvoudig gedurende de dag tijd te reserveren om over mijn gevoelens na te denken. Toen leerde ik mijn geest in evenwicht te brengen door die op de adem te richten. Toen ik die techniek had leren beheersen, zei hij me te contempleren over vergankelijkheid, lijden, karma, zelfloosheid en mededogen. Toen ik een jaar of twaalf oud was, gaf hij me de opdracht per dag een uur te mediteren en te contempleren. Later breidde hij deze zittingen tot twee uur uit. Soms mediteerde ik enkele dagen lang, en uiteindelijk weken en zelfs maanden. Omdat meditatie de pijler was van mijn toekomstige roeping, had ik de tijd om dit zo te doen.

Toen ik tiener was, zei ik tegen mijn vader dat ik alleen wilde gaan kamperen in de vrije natuur. Nadat hij daar enige dagen over nagedacht had, zei hij me dat de tijd er rijp voor was. Als ouder was hij er trots op dat ik de wereld op eigen houtje wilde verkennen. Hij was bezorgd over mijn veiligheid. Hij wilde er

zeker van zijn dat ik een zware rugzak kon dragen. Dus nadat hij me die had omgehangen, liet hij mij een paar keer snel de trap op en af lopen. Nadat ik zijn bezorgdheid had weggenomen, ging ik opgetogen op pad.

Ik trok ongeveer een week rond, ik zag zelden iemand en ondervond allerlei soorten slecht weer – wind, regen, hagel. Ik voelde me verrassend gelukkig. Omdat ik in een omgeving was opgegroeid waar altijd veel mensen aanwezig waren, was ik altijd begeleid, gevoed en bediend. Het gevoel alleen te zijn hielp me te waarderen wat anderen voor me gedaan hadden, en ik begon ook mijn eigen kracht als een Shambhala-krijger, die op weg was heerser te worden, te ontdekken. De natuur is een uitstekende leermeester die nooit een duimbreed toegeeft. Als ik wat wilde eten moest ik zelf iets klaarmaken. Als ik wilde slapen moest ik vooruitdenken en een geschikte kampeerplaats zien te vinden.

Toen ik terugkeerde, was iedereen opgelucht, opgewonden en trots. Hoewel het maar een korte tocht was geweest, was ik geweldig gegroeid. Ondanks het dramatische weer en andere uitdagingen, kon ik niets anders doen dan bij mijn geest te blijven. Ik had mijn zelfvertrouwen ontdekt, wat mij deed vertrouwen op mijn fundamentele goedheid.

Mijn vader onderwees mij ook in poëzie en kalligrafie, waarbij hij de traditionele richtlijnen voor het opleiden van een toekomstig heerser volgde. Op zekere dag, toen we over een hek van ons huis in Colorado hingen en uitkeken over een weiland met een paar pijnbomen, kwam een kolibrie aangevlogen. Hij fladderde in allerlei richtingen en vloog toen weg. Mijn vader draaide zich naar me om en zei: ‘Vandaag zal ik je leren poëzie te schrijven.’ Ik ben deze kunst, evenals kalligrafie, blijven beoefenen en heb ervan genoten. Zulke verdiepende kunsten leren ons het onuitsprekelijke te uiten – liefde, vergankelijkheid en schoonheid. Door op te gaan in onze eigen diepzinnigheid en de nauwkeurigheid van meditatie in een tastbare vorm over te brengen, ontdekken we de diepzinnigheid van het leven.

Vervolgens zorgde mijn vader ervoor dat ik getraind werd in de oosterse vechtkunsten – de lichamelijke discipline van bewegingsmeditatie, die ons helpt minder op onze geest teruggetrokken te zijn. Het beoefenen van sport en gevechtscunst verschaft ons een natuurlijk vertrouwen. We krijgen een sterke band met, en ontwikkelen waardering voor onze vrienden. Frisse lucht inademen en onze geest en lichaam op elkaar afstemmen helpt ons een gezond gevoel van zelf te ontwikkelen, dat ons in staat stelt om ons vertrouwen verder te laten groeien. We kunnen dan ons inzicht met anderen delen. Ik heb Japans boogschieten – *kyudo* – geleerd. In het begin mochten we pijl en boog zelfs niet vasthouden. Toen schoten we, na een jaar oefenen, op een doel dat maar twee meter van ons verwijderd was. Het idee hiervan was dat, als we de goede vorm ontwikkelden, het raken van een doel er niet toe deed. Uiteindelijk schoten we op een doel op vijftienvintig meter afstand.

Het opvoeden van een heerser is iets anders dan de gewone manier van opvoeden, die de geest als een lege doos beschouwt die gevuld moet worden. Mijn vader zei eens tegen een van mijn begeleiders, dat we bij het opvoeden van een toekomstige sakyong of sakyong *wangmo* – aarde-beschermer koning of koningin – de hemel opvoeden. De hemel neemt alles waar, begrijpt alles, en biedt ruimte aan alles. Er zijn geen grenzen – slechts mogelijkheden. Onszelf als sakyong opvoeden is daarom geen moeizame onderneming. Deze is vervuld van waardering, nieuwsgierigheid en vreugde. We ontwikkelen de zekerheid van fundamentele goedheid. We ontwikkelen onze edele kwaliteiten. Wanneer we een verbinding hebben met fundamentele goedheid, inspireert dat iedere ademhaling, daad en gedachte van ons. Met de schittering en het vertrouwen die daar het gevolg van zijn, kunnen we alles wat we willen, bereiken. Op die manier heersen we over onze wereld.