

Inhoud

Dankbetuiging	9
Inleiding	11
1. Op intieme voet met angst	15
2. Als je wereld instort	21
3. Dit ene moment is de beste leermeester	27
4. Ontspan je bij wat er is	34
5. Het is nooit te laat	41
6. Geen schade veroorzaken	48
7. Hopeloosheid en dood	55
8. Acht wereldse dharma's	63
9. Zes soorten eenzaamheid	70
10. Nieuwsgierig naar het bestaan	78
11. Non-agressie en de vier mara's	84
12. Volwassen worden	93
13. Uitbreiding van onze 'compassie-radius'	98
14. De onsterfelijke liefde	106
15. Tegen de draad in	113
16. Dienaars van de vrede	118
17. Opvattingen	129
18. Geheime mondelinge instructies	134
19. Drie manieren om chaos te benutten	141
20. Het foefje van keuzeloosheid	149
21. Het omkeren van het wiel van samsara	160
22. Het pad is het doel	166
Bibliografie	171
Contactadres	172

Inleiding

In 1995 nam ik een sabbatsjaar. Twaalf maanden lang deed ik hoegenaamd niets. In geestelijk opzicht was het de meest inspirerende tijd van mijn leven. Ik hield me bijna alleen met ontspanning bezig. Ik las en wandelde en sliep. Ik kookte en at, mediteerde en schreef. Ik had geen dagindeling, geen agenda en niets ‘moest’. In deze periode, waarin alles open was en niets vastlag, heb ik veel kunnen verwerken. Ik maakte bijvoorbeeld een begin met het stukje bij beetje doorlezen van de zeer ruwe, onbewerkte tekst die twee kartonnen dozen vulde en die de uitgetypte lezingen bevatte die ik tussen 1987 en 1994 had gehouden. Anders dan de dathun-lezingen die in *The wisdom of no escape* staan en de lojong-lessen, waaruit *Start where you are* bestaat, leken deze toespraken niets gemeen te hebben. Nu en dan bekeek ik een paar teksten. Ik vond ze variëren van schoolmeesterachtig tot verfrissend. Het was tegelijkertijd fascinerend en gênant met zo’n overvloed aan eigen woorden te worden geconfronteerd. Naarmate ik meer las ging ik geleidelijk aan inzien dat ik ongeacht het onderwerp dat ik gekozen had, in welk land ik me ook bevond of in welk jaar we ook leefden, op de een of andere manier steeds weer over dezelfde dingen had gesproken: de grote behoefte aan maitri (liefde voor jezelf) en het als gevolg daarvan ontluiken van een onverschrokken mededogen jegens onze eigen pijn en die van anderen. Ik kreeg de indruk dat letterlijk iedere toespraak gebaseerd was op het standpunt dat we ons op onbekend terrein konden begeven en ons in die houvastloze situatie konden ontspannen. Het andere gemeenschappelijke thema was dat we de dualistische spanning tussen ons en hen, tussen dit en dat, goed en slecht, konden oplossen door datgene wat we meestal uit de weg gaan in ons toe te laten. Mijn leraar, Chögyam Trungpa Rinpoche, noemde

dit ‘tegen de scherpe randjes aan leunen’. Ik realiseerde me dat ik die zeven jaar de hele tijd bezig was geweest te proberen de nuttige, zeer pittige instructies die Trungpa Rinpoche zijn leerlingen gaf, in me op te nemen en door te geven.

Terwijl ik de dozen doorspitte, kwam ik tot de conclusie dat ik nog een lange weg te gaan had voordat ik volledig zou kunnen overzien wat ik had geleerd. Ik zag ook in dat ik door Rinpoches advies zo goed mogelijk in praktijk te brengen en te proberen met anderen te delen hoe ik het discipelschap beleefde, een soort fundamenteel gevoel van geluk en tevredenheid had gevonden dat ik nooit eerder had ervaren. Als we vriendschap sluiten met onze eigen demonen en de daarmee gepaard gaande onzekerheid, zorgt dit voor een heel simpele, ingehouden ontspanning en vreugde. Ik had dit zelf zo vaak gezegd dat ik bij dat inzicht in de lach schoot.

Ongeveer halverwege het jaar vroeg mijn redacteur, Emily Hilburn Sell, mij toevallig of ik nog lezingen had die konden dienen om een derde boek samen te stellen. Ik stuurde haar de kartonnen dozen. Ze las de getypte vellen door en putte er voldoende inspiratie uit om Shambhala Publications te melden: ‘We hebben weer een boek.’

Gedurende de zes maanden die daarop volgden, was Emily bezig te schiften en om te gooien, te schrappen en te redigeren, en genoot ik van de weelde dat ik elk hoofdstuk naar hartenlust verder kon uitwerken. Als ik niet uitrustte of naar zee keek of door de heuvels wandelde, liet ik me volledig door deze lezingen in beslag nemen. Rinpoche had me ooit de raad gegeven: ‘Ga je ontspannen en ga schrijven.’ Destijds leek het er niet op dat ik ooit aan een van beide zou toekomen, maar jaren later volgde ik kennelijk alsnog zijn instructies op.

Het resultaat van deze samenwerking met Emily en mijn jaar nietsdoen is dit boek. Moge het je aanmoedigen je leven tot rust te laten komen en deze lessen in eerlijkheid, vriendelijkheid en moed ter harte te nemen. Als je leven chaotisch

INLEIDING

en vol stress is, kun je er heel wat raadgevingen in vinden. Als je je in een overgangperiode bevindt, een verlies hebt geleden of altijd rusteloos bent, zijn deze lessen je op het lijf geschreven. Het gaat er voornamelijk om dat we er allemaal aan herinnerd en toe aangemoedigd moeten worden ontspannen mee te gaan met wat zich voordoet en alles wat we tegenkomen bij het pad te betrekken.

Als we deze instructies in praktijk brengen gaan we deel uitmaken van een lange rij leraren en leerlingen die de boeddhadharma hebben toegepast op de voor- en tegenspoed in hun dagelijks leven. Evenals zij kunnen we vriendschap sluiten met ons ego en geestelijke wijsheid vinden.

Ik dank de Vidhyadhara, de Eerwaarde Chögyam Trungpa Rinpoche, dat hij zijn leven volledig aan de dharma wijdt en de essentie ervan zo bevlogen aan ons westerlingen doorgeeft. Moge de inspiratie die ik van hem heb ontvangen aanstekelijk zijn. Mogen wij, net als hij, het leven van een bodhisattva leiden en mogen wij zijn uitspraak voor ogen houden: 'Chaos moet worden opgevat als buitengewoon goed nieuws.'

Pema Chödrön

Gampo Abbey, Pleasant Bay, Nova Scotia, 1996

Op intieme voet met angst

*Angst is een natuurlijke reactie op het naderen
van de waarheid.*

Als je vertrekt op de geestelijke reis is het net of je in een heel klein bootje stapt en de oceaan opvaart om onbekende landen te gaan ontdekken. Wie met hart en ziel oefent krijgt inspiratie, maar vroeg of laat komt er ook angst op onze weg. Wie weet vallen we van de wereld af als we de horizon bereiken. We hebben met alle ontdekkingsreizigers gemeen dat de ontdekking van wat ons te wachten staat ons lokt, maar we weten nog niet of we voldoende moed hebben voor de confrontatie.

Als we ons voor het boeddhisme gaan interesseren en besluiten uit te zoeken wat het ons te bieden heeft, ontdekken we al gauw dat er verschillende invalshoeken zijn van waaruit we te werk kunnen gaan. Met de inzichtsmeditatie beginnen we ons te oefenen in aandacht en in het volledig aanwezig zijn bij al onze bezigheden en gedachten. In het zenboeddhisme krijgen we lessen over leegte en worden we aangemoedigd in contact te komen met de open, onbegrensde helderheid van geest. Door de *vajrayana-leer* maken we kennis met de theorie dat we de energie van elke situatie kunnen gebruiken; deze leer beschouwt alles wat er gebeurt als onlosmakelijk verbonden met de ontwaakte staat. Al deze benaderingen kunnen ons boeien en ons enthousiast maken om op verkenning te gaan, maar als we meer willen dan oppervlakkige kennis en onverdroten oefenen, zullen we op een zeker punt onherroepelijk angst ervaren.

Angst is een universele ervaring. Zelfs het kleinste insect kan haar voelen. Als we in een getijdepoel met een vinger vlak bij het zachte, open lichaam van een zeeanemoon komen, sluit deze zich. Alles reageert spontaan op dezelfde manier. Het is niet zo vreselijk dat we angst voelen als we het onbekende tegemoet gaan. Het hoort bij in leven zijn, het is iets dat we allemaal gemeen hebben. Het is een reactie op de kans op eenzaamheid, op de dood, op niets hebben om je aan vast te klampen. Angst is een natuurlijke reactie op het naderen van de waarheid.

Als we vastbesloten zijn te blijven waar we zijn, gaan we alles heel intens ervaren. Als er geen ontsnapping mogelijk is, wordt alles heel helder.

Tijdens een lange retraite had ik een openbaring die destijds op me overkwam als een aardverschuiving, namelijk dat we niet in het nu kunnen zijn en tegelijkertijd onze verhaallijnen uitwerken! Dat klinkt nogal logisch, dat weet ik best, maar als je zelf zoiets ontdekt, word je erdoor veranderd. In het nu krijgt vergankelijkheid een bepaalde intensiteit; hetzelfde gebeurt met compassie, verwondering en moed. En ook met angst. In feite ervaart iedereen die op de rand van het onbekende staat en helemaal in het nu is zonder aanknopingspunt, dat de grond onder zijn voeten is weggeslagen. Zodra we ontdekken dat het huidige moment een nogal kwetsbaar oord is en dat dit tegelijkertijd heel zenuwslopend en heel warm kan zijn, verdiept zich ons inzicht.

Als we aan onze verkenning beginnen hebben we allerlei idealen en verwachtingen. We zoeken antwoorden die een honger stillen die we al heel lang hebben gevoeld. Maar het laatste wat we willen is een hernieuwde kennismaking met de boeman. Natuurlijk worden we wel gewaarschuwd. Ik weet nog dat ik mijn eerste meditatieles kreeg. De lerares legde de techniek uit en vertelde hoe ik deze het beste kon oefenen. Daarna zei ze: 'Maar denk als je de deur uitgaat alsjeblieft niet dat je door meditatie vrijaf krijgt van ergernis.' Op de een of andere ma-

nier kunnen alle waarschuwingen ter wereld ons niet volledig overtuigen. Ze werken zelfs averechts.

Waar wij het over hebben is angst leren kennen, vertrouwd raken met angst, haar recht in de ogen kijken – niet als een manier om problemen op te lossen maar als een volledige afbraak van oude manieren van zien, horen, ruiken, proeven en denken. Het is zelfs zo dat we, als we dit werkelijk gaan doen, steeds opnieuw in het stof zullen moeten buigen. Er blijft niet veel ruimte over voor de arrogantie die het vasthouden aan idealen met zich mee kan brengen. De arrogantie die onvermijdelijk de kop opsteekt wordt voortdurend ontzenuwd door onze eigen moed om weer een klein stapje voorwaarts te doen. Het soort ontdekkingen dat we doen door te praktiseren heeft niets te maken met enig geloof in iets. Ze hebben veel meer te maken met de moed om te sterven, de moed om voortdurend te sterven.

Alle instructies over aandacht of leegte of werken met energie wijzen in dezelfde richting: het klaarwakker zijn pint ons vast. Het pint ons vast op het punt in tijd en ruimte waarop we ons bevinden. Als we daarbij kunnen blijven en ons niet afreageren, niets onderdrukken, de schuld niet aan een ander en ook niet aan onszelf geven, dan staan we voor een open vraag waarop we geen antwoord kunnen bedenken. We ontmoeten er ook ons hart. Zoals een leerling het zo welbespraakt verwoordde: ‘De boeddhanatuur, die zich handig heeft vermomd als angst, geeft ons zo een opdonder naar ontvankelijkheid.’

Ik woonde eens een lezing bij van een man die vertelde over zijn spirituele ervaringen in India in de jaren zestig. Hij was naar zijn zeggen vastbesloten zijn negatieve emoties kwijt te raken. Hij worstelde met woede en lust, hij worstelde met luiheid en trots. Maar bovenal wilde hij van zijn angst af. Zijn meditatieleraar zei hem keer op keer dat hij zijn strijd moest opgeven, maar hij vatte dat op als weer een manier om uit te leggen hoe hij zijn barrières kon overwinnen.

Ten slotte stuurde de leraar hem naar een klein hutje in de heuvels om te mediteren. Hij deed de deur dicht en ging zitten om te mediteren. Toen het donker werd stak hij drie kleine kaarsjes aan. Omstreeks middernacht hoorde hij een geluid in een hoek van de kamer en in het duister zag hij een enorme slang. Volgens hem was het een koningscobra. Hij richtte zich vlak voor zijn neus op en wiegde heen en weer. De hele nacht bleef hij klaarwakker en verloor de slang niet uit het oog. Hij was zo bang dat hij zich niet kon verroeren. Hij was alleen met de slang en zijn angst.

Vlak voor het ochtendgloren ging de laatste kaars uit. Hij begon te huilen. Hij huilde niet uit wanhoop maar vanwege de warmte die hij voelde. Hij voelde het verlangen van alle dieren en mensen op aarde, hij kende hun gevoel van vervreemding en hun strijd. Al zijn mediteren had niets anders betekend dan een nog grotere verwijdering, nog meer strijd. Hij aanvaardde – hij aanvaardde echt met hart en ziel – dat hij kwaad en jaloers was, dat hij zich verzette en vocht en dat hij bang was. Hij aanvaardde ook dat hij van onschatbare waarde was – wijs en dwaas, rijk en arm en onpeilbaar diep. Hij voelde zich zo dankbaar dat hij in het pikdonker opstond, naar de slang toe liep en een buiging maakte. Daarna ging hij op de grond liggen en viel in een diepe slaap. Toen hij wakker werd was de slang verdwenen. Hij heeft nooit geweten of hij zich die verbeeld had of dat er werkelijk een slang was geweest, maar het leek niet van belang. Zoals hij aan het eind van zijn lezing zei, stortten zijn drama's ineen door zo'n intiem contact met zijn angst en drong de wereld om hem heen eindelijk tot hem door.

Niemand zegt ooit tegen ons dat we moeten ophouden met weglopen voor onze angst. We krijgen bijna nooit te horen dat we er juist op af moeten gaan, erbij moeten blijven, er vertrouwd mee moeten raken. Ik vroeg ooit aan zenmeester Kobun Chino Roshi hoe hij met angst omging en hij zei: 'Ik ben het met je eens. Ik ben het ermee eens.' Maar het advies dat we

meestal krijgen is de angst te verlichten, te verdoezelen, een pil te nemen of afleiding te zoeken, maar haar hoe dan ook te laten verdwijnen.

Dat soort stimulans hebben we niet nodig, want we distantiëren ons van nature al van angst. Bij het minste spoor van angst haken we meestal af en raken we ontmoedigd. We voelen het aankomen en slaan de deur dicht. Het is goed te beseffen dat we dat doen – niet om onszelf ervan langs te geven maar om onvoorwaardelijk mededogen te ontwikkelen. Het frustrerendste van alles is dat we onszelf tekortdoen door het huidige moment mis te lopen.

Maar soms worden we voor het blok gezet. Onze wereld stort in en we zien geen uitweg meer. Op zulke momenten lijken de diepzinnigste spirituele waarheden voor de hand te liggen, ze lijken heel gewoon. We kunnen ons nergens verstoppen. We zien het even goed als ieder ander – *beter* dan ieder ander. Vroeg of laat zien we in dat angst ons confronteert met alle lessen die we ooit gehoord of gelezen hebben, al zullen we dan nooit de beste maatjes worden.

De eerstvolgende keer dat je angst tegenkomt, kun je je dus gelukkig prijzen. Op dit punt heb je moed nodig. Meestal denken we dat moedige mensen geen angst kennen. In werkelijkheid staan ze op intieme voet met angst. Toen ik pas getrouwd was, zei mijn man dat ik een van de moedigste mensen was die hij kende. Toen ik hem vroeg waarom, zei hij dat hij dat vond omdat ik een ontzettende angstaas was maar toch van alles aanpakte.

De truc is te blijven verkennen en niet af te haken, zelfs niet als we ontdekken dat iets niet is zoals we hadden verwacht. En daar zullen we keer op keer en steeds opnieuw achter komen. Niets is zoals we hadden verwacht. Ik kan dat met grote stelligheid beweren. Leegte is niet zoals we hadden verwacht. En ook aandacht niet en ook angst niet. Mededogen – niet zoals we verwacht hadden. Liefde. De boeddhanatuur. Moed. Dit

ALS JE WERELD INSTORT

zijn codewoorden voor dingen waar we met ons denken niet bij kunnen, maar die elk van ons zou kunnen ervaren. Dit zijn woorden die verwijzen naar hoe het leven werkelijk is als we onze wereld laten instorten en ons laten vastpinnen in het nu.