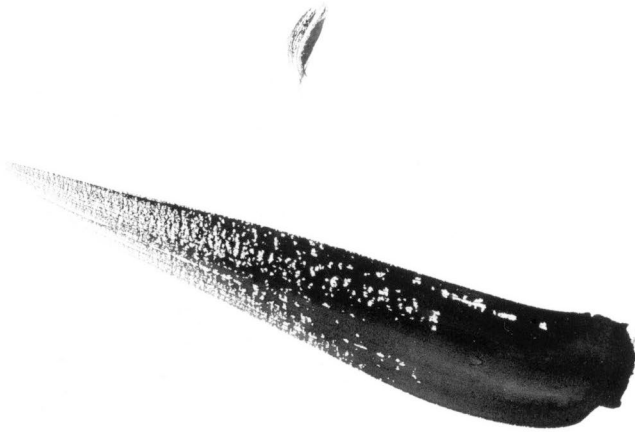


robert hartzema

vrij & onbezorgd
de hart-essentie van het boeddhisme



UITGEVERIJ KARNAK



Geniet je van wat er is? Maak je volledig gebruik van je mogelijkheden? Kun je jezelf zijn? Voel je je vrij en onbezorgd? Kun je om jezelf lachen?

Je kunt het leven ongelooflijk ingewikkeld maken, of dromen over de toekomst, of wachten op iemand die je gaat redden. Je kunt ook op zoek gaan naar vrijheid en het volledig aanwezig zijn in het heden, midden in de omstandigheden zoals ze zijn.

Elk moment is een keuze. Tegenslagen zoals ontslag, problemen en ziekte heb je niet in de hand, maar voorspoed, vreugde en een intieme relatie ook niet. Het meeste gebeurt gewoon. Maar *hoe* je ermee omgaat, en of je je blindstaart op de onmogelijkheden of altijd nieuwe wegen zoekt naar helderheid en inzicht, is je eigen keuze.

Er zijn vele wegen naar bewustwording en bevrijding. Dit is een introductie in de meest directe weg naar vrijheid, de essentie van het boeddhisme zoals het in Tibet bewaard is gebleven. De boodschap is simpel: Wanneer je het lef hebt om al je belemmerende patronen te onderzoeken, ontstaat geleidelijk een helderheid die leidt naar meer vreugde, vrijheid en voldoening, midden in het leven zoals het is.



- 9 Wat is vrijheid?
- 13 Welke vrijheid zoek je?

1.

openheid

- 21 Oneindig veel ruimte
- 27 Vormen van aandacht
- 33 Puur ervaren
- 37 Denken en dromen
- 41 De ruimte ertussen
- 45 Gedachten als zeepbellen
- 49 Het ruimte-lichaam
- 57 Grenzen en openheid

2.

spontaniteit

- 65 Het verglijden van tijd
- 72 Bevroren momenten
- 76 Wat wil je eigenlijk?
- 79 Ontstaan en oplossen
- 85 Het persoonlijke drama
- 91 Onzekerheid is openheid
- 96 Verrukking in de pijn
- 99 Afstand en intimiteit
- 105 Tijdloze vrijheid

3.

bewust zijn

- 117 Wat ervaar je?
 - 123 Het centrum van de wereld
 - 127 Liefde en woede
 - 134 De bevrijdende kracht
van emoties
 - 139 Alles weerspiegelen
 - 143 Helderheid en verwondering
 - 147 Gewoon jezelf zijn
 - 151 Mediteren
-
- 161 De oorsprong van inzicht

Wat is vrijheid?

De ingang die je zoekt, is de deur die je niet kunt vinden.

Dzokchen tantra

Waar verlang je nu eigenlijk naar, terwijl je druk bezig bent om carrière te maken of om je hoofd boven water te houden? Waar zoek je naar, midden in de chaos van het dagelijks leven? Hoe vind je de rust en ruimte om te ontspannen en gewoon jezelf te zijn?

Diep in zijn of haar hart verlangt iedereen naar liefde, vreugde en voldoening. En hoewel je regelmatig doorschiet in arrogantie, irritatie, wanhoop of jaloersheid, ligt daaronder het verlangen om vrij en gelukkig te zijn en te genieten van een intieme relatie met iemand anders. Dat zou je het universele verlangen naar vrijheid kunnen noemen, waarbij ‘vrijheid’ alle andere verlangens omvat.

Zelfs als je in de uiterlijke wereld alles hebt verwezenlijkt – prima baan, mooi huis, leuke partner, genoeg geld – kun je je afvragen: *Voel ik mij werkelijk vrij, onbezorgd en onafhankelijk?* En als je daaraan twijfelt, is de volgende vraag: *Waarom niet?*

Hoe zoek je?

Wanneer je deze vrijheid nog niet verwezenlijkt hebt, kun je natuurlijk fanatieker gaan zoeken, maar je kunt je ook afvragen of je wel op de juiste manier bezig bent. Als kind heb je waarschijnlijk nooit geleerd om zelf het leven te onderzoeken. Alles werd je voorgedrukt: dit moet zus, dat hoort zo. En het zoeken zelf bestond gewoonlijk uit het vinden van het juiste antwoord,

zoals ‘twee plus twee is vier’, of de hoofdstad van Frankrijk is Parijs. En op die manier ga je nu ook op zoek naar vrijheid, alsof het ‘iets’ is dat ergens kant en klaar op je ligt te wachten.

Maar het leven heeft niet één juist antwoord of één goede oplossing. Zo werkt het leven niet. Ook als de uiterlijke omstandigheden ideaal zijn, kun je je ongelukkig voelen, eenzaam of verdrietig. Werkelijk vrij-zijn is een innerlijke weg die nergens vastligt, en door een onbekend landschap voert. Door de onontdekte gebieden van je eigen bewustzijn, waarbij je niet weet wat je zult ontdekken, of welke valkuilen er liggen, en hoe je daaruit weer omhoog kunt klauteren.

Vier valkuilen

De **eerste valkuil** is dat je denkt dat de ware vrijheid hoe dan ook niet-hier is. Wat je zoekt ligt altijd elders: verborgen in een boek dat je nog niet gelezen hebt, in het onderricht van een beroemde leraar, in een bijzondere ervaring, of tijdens een unieke vakantie. Je projecteert je hartsverlangen op iets-dáár, dat je vervolgens wilt bereiken of verwezenlijken. En: dat blijft. Er is altijd ergens iets dat mooier, belangrijker, stralender, aantrekkelijker, exotischer of spiritueeler is, en dat verwezenlijk je nooit.

Waarom niet? Omdat de werkelijke vrijheid, vreugde of voldoening niet ‘iets’ is, maar een levend en ongrijpbaar ervaren. Dat kun je niet bezitten. Liefde kun je niet kopen en voldoening kun je niet blijvend verkrijgen omdat het niet ‘iets’ is, maar een kwaliteit die vormloos is en zich uitsluitend in jezelf kan uitkristalliseren. Je hoopt misschien dat iemand anders – je partner of je leraar – je kan bevrijden, maar dat kan niet. Dat kun je uitsluitend zelf verwezenlijken. Daarom wordt het ook de ‘zelf-bevrijding’ genoemd.

Ook als de uiterlijke omstandigheden helemaal oké zijn, kun je er vaak niet van genieten, omdat je je ogenblikkelijk van de voldoening afsplitst. Zelfs de kus van je geliefde kun je niet werkelijk puur en totaal ervaren, zonder het genieten te benoemen,

vergelijken, beoordelen en er een verhaal van te maken. Zo splits je je af van het 'hier', en gaat de wezenlijke voldoening verloren.

Maar er is alleen maar 'hier'. Alles wat je verzint als 'daar' is een fantasie, een illusie die nooit werkelijkheid wordt. Alleen het 'hier' is werkelijk aanwezig. Alleen midden in het dagelijks leven – op kantoor, met je kinderen, in de file, of in bed met je partner – kun je de ware vrijheid verwezenlijken.

De **tweede valkuil** is dat de bevrijding altijd in de toekomst ligt, en nooit in het nu. Je projecteert een ideaalbeeld naar de toekomst, en koestert de hoop dat als je eenmaal een leuke partner hebt, een creatieve baan, een beter huis of meer vrije tijd, je je eindelijk kunt ontspannen en gelukkig kunt zijn. En tegelijkertijd is er de angst dat dat niet gaat lukken. Zo zit je klem tussen hoop en bezorgdheid. Maar wacht je niet op een trein die nooit aankomt, omdat hij simpelweg niet in de dienstregeling van het leven is opgenomen?

Want de toekomst bestaat niet. Er is alleen maar dat wat nu aanwezig is, en de rest is een dagdroom of een luchtspiegeling. De ware vervulling, ontspanning en onbezorgdheid kan alleen maar liggen in het heden, in het leven zoals het nu is, en in jezelf zoals je nu bent. De bevrijding kan uitsluitend ontstaan middenin de verwarring, de pijn en de problemen van alledag. Niet door je te richten op de mooie herinneringen of bijzondere toekomstdromen, maar door het leven volledig aan te gaan.

De bevrijding kan uitsluitend ontstaan door in de pijn te gaan, in de frustratie, in het conflict, in de wanhoop. En door de momenten van vreugde, liefde, voldoening of verrukking, die je als een cadeautje van Tijd krijgt aangereikt, niet krampachtig vast te grijpen of kunstmatig te continueren.

De **derde valkuil** is de meest tragische, want met de hardnekkigheid van een ingegroeide teennagel heb je de overtuiging dat je niet-oké bent. Dat je anders moet zijn: vrolijker, succesvoller, knapper of liefdevoller, waardoor de bevrijding gelijkstaat aan het afwijzen van jezelf. Zo zet je jezelf klem. Want je bent niet

‘anders’. Je bent gewoon zoals je nu bent. Maar omdat je vanuit het verkrampte perspectief van ‘moeten verbeteren’ naar jezelf kijkt, kun je ook nooit ontdekken welke onvermoede kwaliteiten en dimensies in jezelf verborgen liggen.

Alleen wanneer je jezelf omhelst, inclusief alle onaangename kanten, zou je de manier waarop je bent en leeft kunnen gaan waarnemen. En alleen wanneer je met een open blik kijkt naar de momenten van vreugde *en* van woede en frustratie, ontstaat er meer helderheid. Helderheid over hoe je jezelf voortdurend klemzet. En dan wordt ook duidelijk hoe je je daaruit kunt bevrijden.

De **vierde valkuil** is dat je zoekt vanuit je denken. Je denkt bijvoorbeeld: Dit weet ik allemaal al. Maar het denken voedt uitsluitend het denken en kan nooit leiden naar vrijheid. Natuurlijk is het lezen van boeken of het luisteren naar onderricht belangrijk, evenals het ontwikkelen van je intellectuele scherppte. Maar word je er ook vrijer van? Of ontstaan er voornamelijk meer gedachten, filosofieën, meningen en fantasieën?

Vrijheid is een gevoel. Een gevoel in je hart, je lijf, je ogen, je longen. Het is het vrij bewegen, vrij ademen, vrij ervaren, en het vrij durven uiten van wat je voelt. Het is het onvoorwaardelijk openen van je zintuigen, en het aangaan van relaties zonder dat je ergens aan hoeft te voldoen. Vrijheid is het staan voor je verlangens, zonder dat de ander ze hoeft te vervullen: de voldoening van het simpelweg aanwezig-zijn.

Vrijheid is het ervaren van alles zoals het is, zonder je er bij voorbaat tegen te verzetten, het vast te grijpen, of te ontkennen. Vrijheid is het omhelzen van jezelf inclusief alle negatieve en destructieve patronen. Vrijheid is het volledig gebruik maken van al je kwaliteiten, ongeacht of dat iets oplevert. Dan wordt het leven vanzelf meer creatief en ontstaat een alles-doorschijnende helderheid. Die helderheid van bewustzijn is de spiegel van de bevrijding.

*Misschien had ik mijn hele leven dromend doorgebracht,
misschien is dat de manier waarop wij allemaal
ons leven doorbrengen,
tot het moment komt, vroeg of laat,
dat we ontwaken tot het pure niets.*

Jens Christian Grøndahl, *Stilte in oktober*

*Alle verschijnselen die zich als concrete objecten manifesteren,
bezitten in wezen geen kenmerken of substantie,
en terwijl ze verschijnen, zijn zij een uitdijende openheid.
Het bewustzijn – het zichzelfkennende gewaarzijn –
is niet te verdelen in verleden en toekomst, en is, zoals het is,
een oneindige openheid, zoals de ruimte zelf.*

Longchenpa, *Treasure Trove*

Oneindig veel ruimte

Het vroege voorjaar. Een wolkeloze, diepblauwe hemel. Je zit op de top van een duin en kijkt uit over de zee, of je loopt over een smalle dijk grenzend aan de grote rivieren. Het is een van die zeldzame dagen dat het weer helder is, een stralend blauwe hemel, zo doorschijnend en breekbaar als glas. Die onbegrensde weidsheid heeft een onweerstaanbare aantrekkingskracht, alsof je ogen worden uitgenodigd zich werkelijk te openen, en je adem vanzelf vrijer en dieper wordt. Hoe ver kun je kijken in deze oneindigheid? Hoe ver dringt je blik door in de ruimte achter de ruimte, en de ruimte daarachter?

Ruimte is zo oneindig, dat je blik zich binnenstebuiten lijkt te keren. Je voelt de ruimte voor je, achter je, boven je en onder je. De poriën van je huid openen zich, je cellen openen zich, en je voelt hoe die ruimte met elke ademhaling naar binnen stroomt, in je longen, hart, buik en hoofd, en alles steeds lichter wordt. Spanningen vloeien weg en je zintuigen openen zich. Er ontstaat ruimte in je bewustzijn, en de eindeloze ketens van gedachten, herinneringen en verhalen vallen uit elkaar of lossen op. Gevoelens klonteren niet meer zo samen, maar worden helder en doorschijnend. Alles opent zich.

Waar houdt dat op? Is er ergens een grens? Alles lijkt op te lossen in de openheid van de diepblauwe hemel. Problemen, spanningen en emoties maken plaats voor een gevoel van één-zijn met de ruimte om je heen, en met alles wat ademt en leeft. De scheiding tussen jou en de wereld om je heen vervaagt. Waar

eindigt buiten en begint binnen? Weet je nog wel wie je bent? Waar je bent? Hoe je bent?

Als je vervolgens terugloopt naar je auto of naar de bushalte, en terugkeert naar de dagelijkse werkelijkheid, blijft die weidsheid je dan bij? Of is het ervaren van die allesdoordringende openheid al snel weer ingeruild voor de bekende en concrete werkelijkheid?

Meestal merk je hoe snel er weer grenzen ontstaan tussen jou en de omringende wereld. Verhalen, problemen, verleden, heden en toekomst verschijnen, alsof ze nooit zijn weggeweest. Ze projecteren zichzelf op het blanco projectiescherm van je bewustzijn en lijken zo concreet dat ze je leven volledig gaan bepalen. Je ziet hoe snel de openheid opgevuld wordt met dingen, mensen, situaties en reacties, en er maar weinig innerlijke en uiterlijke ruimte overblijft, en je je regelmatig opgesloten voelt, geïsoleerd of onrustig.

Alle 'dingen' om je heen – verplichtingen, werk, emoties en relaties – kunnen elkaar zo overlappen, dat daartussen weinig ruimte meer te ontdekken valt. De ruimtelijkheid van de wolkeloze hemel en de ontspannen onbezorgdheid waar je daarnet nog van genoten hebt, lijken totaal afwezig, en je kunt er zelfs aan gaan twijfelen of die ruimte wel echt bestaat, of het een fantasie was, een illusie.

Toch zijn er altijd weer bijzondere momenten waarin je onverwacht aangeraakt wordt door iets dat, als een kristallen dolk, dwars door alle problemen en toestanden heen snijdt: een intens gevoel van ruimte, openheid of vrijheid. Zo'n moment kan een broos verlangen of een vergeelde herinnering oproepen, alsof er iets wordt aangeraakt dat ouder is dan je persoonlijke verleden. Een glimp van een ongekende intensiteit van leven die altijd aanwezig is, maar gewoonlijk net buiten je blikveld valt, zodat je haar voortdurend vergeet.

Daarom kun je soms het gevoel hebben dat het leven dat je eigenlijk wilt leven 'om de hoek' ligt, zo dichtbij dat de aanwezigheid ervan bijna tastbaar is. Maar je ziet geen ingang. Het is vlak

naast je, maar je kunt je hoofd niet draaien. Het lijkt een nachtmerrie: iets dat zo vervullend is en zo dichtbij ligt, en tegelijkertijd onbereikbaar blijft. Alsof de vervulling en vrijheid altijd aanwezig zijn, maar op een andere golflengte, en de instructies om daar te komen geschreven zijn in een code die je niet kunt ontcijferen.

Je gaat op zoek, je leest, luistert, oefent en denkt na. Maar helpt dat je verder? Je leest over de bevrijding van anderen, maar leiden hun oplossingen ook naar de vrijheid die je zelf zoekt? Inzichten van anderen zijn boeiend om naar te luisteren, maar veranderen ze werkelijk iets aan de manier waarop je jezelf en de wereld om je heen ervaart, of denk je alleen maar na over veranderingen? Hoe kun je zelf de bevrijdende openheid ervaren, of genieten van de onbezorgdheid en spontaniteit van leven, die ergens vlakbij verborgen moet liggen?

Ook al ben je het gevoel van openheid vaak kwijt, in wezen is er altijd voldoende ruimte beschikbaar. Waar je ook kijkt, er is altijd meer ruimte dan 'dingen'. Hoe vol met meubels je kamer ook staat, er is altijd nog ruimte ertussen, eromheen, erachter en erboven. Hoe vol je hoofd ook zit met bezorgdheden en herinneringen, er is altijd nog voldoende vrije ruimte in je bewustzijn. En hoe je ook loopt te piekeren, op een gegeven moment ontstaat er altijd een opening, een rustpunt, alsof er een streep zonlicht naar binnen valt en alles opeens weer ruimer en lichter is.

Ook als je met iemand een moeizaam gesprek voert, is er ruimte tussen jou en de ander, ruimte om jullie beiden heen, en de ruimte om tijdens het gesprek elke kant uit te gaan. Zelfs op de momenten dat je er even helemaal geen gat meer in ziet, is er de oneindige ruimte boven je, net zoals achter de witte, grijze en zwarte wolken de oneindig blauwe lucht aanwezig blijft en elk moment weer zichtbaar kan worden.

En hoewel je dat misschien zelden ervaart, is alles wat je ziet als concrete 'dingen' – werk, verplichtingen en onmogelijkheden – omgeven door ruimte, en ook je innerlijke blokkades en problemen zijn doordrongen van ruimte, en kunnen elk mo-



ment oplossen. Hoe komt het dan dat je die ruimtelijkheid van alles wat verschijnt toch steeds weer vergeet, of nauwelijks meer ervaart?

Wanneer je erop let hoe je de wereld om je heen ervaart, merk je dat je aandacht gewoonlijk niet gericht is op ruimte maar op voorwerpen. Als je door een straat loopt, springen je ogen van het ene ding naar het andere, en meestal blijven ze maar heel kort op één ding gericht. Je kijkt ergens naar, iemand die voorbij loopt of iets in een etalage, ziet licht en kleur, herkent de vormen, die je benoemt en beoordeelt. En zodra je herkent wat je ziet, ga je met je aandacht naar het volgende. Dat gaat razendsnel.

Wanneer je door een straat loopt, zijn er in vijf minuten talloze dingen waar je heel kort je aandacht op richt. Zo oriënteer je je in de wereld om je heen. Maar je aandacht wordt altijd getrokken door 'dingen', nooit door ruimte, en dat geldt ook voor je innerlijke ervaringen. Je denkt een gedachte, en die gedachte gaat altijd over 'iets' of 'iemand'. En daar is niets mee mis, maar meestal identificeer je je daar dan volledig mee, en maakt dat wat je ziet, doet, denkt of voelt heel concreet en belangrijk. Zo raak je de speelruimte kwijt, en kun je het benauwd krijgen door de eisen die je aan jezelf stelt, of de zuigkracht van herinneringen en fantasieën waar je regelmatig in verdwijnt.

Pas op het moment dat je een herinnering probeert los te laten, merk je hoe sterk de tendens is om 'iets' vast te grijpen, of 'ergens' mee bezig te zijn. Je merkt hoe je aandacht voortdurend naar die ene herinnering teruggaat, zeker als het iets vervelends was, en hoewel je probeert om aan iets anders te denken of afleidingen te zoeken, dringt zij zich steeds weer aan je op.

Opeens is die vervelende gedachte of emotie dan weer verdwenen, opgelost, en ontstaat er een gevoel van ontspanning en bevrijding, maar meestal duurt het niet lang voordat het volgende zich aandient. En geleidelijk wordt duidelijk dat het niet zoveel uitmaakt *welke* gedachte of emotie verschijnt, maar dat

de kwaliteit van je aandacht ervoor zorgt dat je steeds 'iets' vastgrijpt op zo'n manier dat alle ruimte eromheen wordt buitengesloten. Hoe is dat ooit ontstaan?

Kijk eens naar de ogen van een klein kind. Een kind kijkt nog niet zoals wij kijken, het neemt alles waar en is open voor het spel van kleuren en vormen, zonder dat iets een vastomlijnde betekenis heeft. Alles is nog transparant en open. Een kind heeft ook nog geen duidelijk gevoel voor afstand, maar wil graag alles aanraken en voelen. Het is niet voldoende om papa en mama alleen maar te zien, het wil geknuffeld worden en de intimiteit van het aanraken werkelijk voelen.

Later leer je alles be-kijken, je bezielt de dingen van een afstand en gaat ze een naam geven, vergelijken en beoordelen, en zodra alles een naam heeft, kun je het in het denken oproepen zonder dat het hier en nu aanwezig is. Zo wordt het ervaren en voelen vanuit je hart geleidelijk vervangen door het gericht kijken en erover nadenken vanuit je hoofd, en wordt het simpele kijken een vorm van oordelen.

Natuurlijk is het herkennen en interpreteren noodzakelijk om in de wereld te kunnen overleven, en is het nodig om abstract te kunnen denken en afstand te kunnen creëren tussen jezelf en de mensen om je heen. Maar het is niet per se noodzakelijk om de transparante openheid van het direct ervaren en het genieten van het kijken, luisteren en aanraken in te leveren, en continu bezig te zijn met het cultiveren van meningen, herkauwen van herinneringen, en het behalen van resultaten.

Het vermogen om je hart te openen, zowel voor je eigen ervaringen en gevoelens als voor de wereld om je heen, is nog steeds ongeschonden in jezelf aanwezig. Natuurlijk is er in het verleden door teleurstellingen en angsten van alles verhard en afgesloten geraakt, en in die situaties was dat ook noodzakelijk. Maar nu ben je volwassen en zou je opnieuw kunnen proberen om de wereld vanuit openheid tegemoet te treden en het leven spontaan en onbevangen te leven.