



Pema Chödrön

LIEFDEVOLLE

VRIENDELIJKHEID

# Inhoud

Voorwoord	7
1. Liefdevolle vriendelijkheid	9
2. Tevredenheid	13
3. Vind je ware natuur	17
4. Wees precies, vriendelijk en laat los	23
5. Niet vluchten	33
6. Vreugde	37
7. Het grote geheel overzien	41
8. Het ware verhaal bestaat niet	49
9. Het weer en de Vier Edele Waarheden	55
10. Niet te streng, niet te los	61
11. Afstand nemen	71
12. Geven en nemen	77
13. Toevlucht nemen	87
14. Geen voorkeur voor samsara of nirvana	97
15. Dharma-onderricht en ervaringsleer	107
16. Volg één weg	115
17. Ongemakken	119
18. De vier geheugensteuntjes	127
Bibliografie	141
Meer informatie	142
Over de auteur	144

## Voorwoord

De lezingen in dit boek werden gegeven tijdens een maand-retraite (*dathun*) in de lente van 1989. Tijdens deze retraite gebruikten de beoefenaars, zowel leken als kloosterlingen, de meditatieoefeningen die Chögyam Trungpa onderrichtte en die in dit boek beschreven worden. De traditionele zitmeditatie werd afgewisseld met loop- en eetmeditatie (*oryoki*), huishoudelijk werk in het klooster en meehelpen met de bereiding van maaltijden.

De lezingen werden 's morgens vroeg gehouden. Ze waren bedoeld om de deelnemers te inspireren en aan te moedigen om volledig aanwezig te zijn bij alles wat zich voordoet en de overvloed aan materiaal uit het dagelijks leven als 'leraar' en richtlijn te nemen.

De prachtige natuur rond de Gampo abdij, een boeddhistisch klooster voor westerse mannen en vrouwen, in 1983 gesticht door Chögyam Trungpa, was een belangrijk onderdeel van de lezingen. De abdij bevindt zich op het Cape Bretoneiland in Nova Scotia, aan het eind van een lang zandpad op de hoge rotsen boven de Saint Lawrencebaai. Waar de ruige en speelse weersomstandigheden, de aanwezigheid van de dieren en het landschap de toon zetten. Als je in de meditatiezaal zit, doordringen de uitgestrektheid van de hemel en het water je geest en je hart. De stilte die er heerst, wordt versterkt door de geluiden van de zee, wind, vogels en dieren, en doortrekt de zintuigen.

Tijdens de *dathun* houden de deelnemers zich, zoals gebruikelijk in de abdij, aan de vijf monastieke geloften: niet liegen, niet stelen, seksuele onthouding, niet doden en geen gebruik van alcohol of drugs.

## VOORWOORD

Het samenspel van natuur, eenzaamheid, meditatie en geloften, zorgde afwisselend voor een pijnlijke en verrukkelijke ‘geen uitweg’ situatie. Zonder verstoppolek werd het makkelijker om met heel het hart en een open geest te luisteren naar het onderricht dat tijdens deze, in eenvoudige taal gesproken, lezingen werd overgedragen.

De boodschap tijdens de dathun en ook aan de lezer is: blijf bij jezelf, zonder schaamte en zonder streng te zijn. Dit is de les voor wie zichzelf en zijn wereld wil liefhebben. Het zijn eenvoudige, laagdrempelige richtlijnen die menselijk leed op persoonlijk en globaal niveau kunnen verlichten.

Bij dezen dank ik: Ane Trime Lhamo; Jonathan Green van uitgeverij Shambhala, die me aanmoedigde om het boek te publiceren. Migme Chödrön van de Gampo abdij, die de lezingen uitschreef en redigeerde. En Emily Hilburn Sell van uitgeverij Shambhala, die ze hun huidige vorm gaf. Alles wat hier geschreven staat, is slechts de afspiegeling van mijn zeer beperkte, huidige inzichten in wat mijn leraar Chögyam Trungpa Rinpoche mij mededogend en met zeer veel geduld heeft laten zien.

Hopelijk heb je er iets aan.

## Liefdevolle vriendelijkheid

**E**r heerst een algemeen misverstand onder alle mensen die ooit op aarde zijn geboren, namelijk: de beste manier van leven is dat je probeert pijn te vermijden en het zo goed mogelijk te hebben. Ook bij insecten, dieren en vogels zie je dit terug. We zijn allemaal hetzelfde.

Een veel interessantere, vriendelijker, avontuurlijker en vreugdevollere benadering van het leven begint met de ontwikkeling van je nieuwsgierigheid, zonder je erom te bekommeren of het voorwerp van je interesse bitter of zoet is. Wil je meer dan een bekrompen en kleinsgeestig leven vol vooroordelen en er altijd zeker van zijn dat de dingen volgens jouw plan verlopen? Leid je liever een gepassioneerder, voller en luisterrijker leven? Dan dien je te beseffen dat je behoorlijk wat pijn en vreugde kunt verdragen omwille van de zoektocht naar je zelf, de werkelijkheid, naar wat ons en de wereld beweegt, naar hoe alles in werkelijkheid is. Als je je koste wat het kost wijdt aan het zoeken naar comfort en troost, dan sla je op de vlucht zodra je ook maar iets van pijn voelt en zul je nooit weten wat zich voorbij dat obstakel, die muur of dat angstaanjagende ding bevindt.

Als mensen voor het eerst mediteren of een bepaalde geestelijke oefenweg beginnen, denken ze vaak dat ze hier op de een of andere manier beter van zullen worden. Dit is een vorm van subtiele agressie ten opzichte van wie ze werkelijk zijn. Het is alsof je zegt: 'Als ik ga hardlopen, zal ik een veel beter mens

worden', 'Als ik een mooier huis had, zou ik een beter mens zijn', 'Als ik ga mediteren en rustiger word, zal ik een beter mens zijn.' Het kan ook zijn dat iemand vindt dat de schuld bij anderen ligt en zegt: 'Als mijn man eens zou veranderen, dan was mijn huwelijk perfect', 'Als mijn baas en ik beter met elkaar op zouden kunnen schieten, dan had ik een fantastische baan', 'Zonder mijn onrustige geest, zou ik heel goed kunnen mediteren.'

Maar liefdevolle vriendelijkheid (*maitri*) voor jezelf betekent niet dat je ergens van af moet zien te komen. Maitri houdt in dat je je wilde haren na al die jaren nog niet verloren bent. Dat je na al die jaren nog steeds boos kunt worden. Dat je je nog altijd angstig, verlegen, jaloers of minderwaardig kunt voelen. Het punt is dat je niet moet proberen jezelf te veranderen. Mediteren heeft niets te maken met jezelf bij het vuil zetten en proberen een beter mens te worden. Het gaat erom dat je bevriend raakt met wie je nu al bent. De grondstof van de beoefening ben jezelf, ben ikzelf. Degene die je op dit moment bent, precies zoals je bent. Dat is de grondstof die we onderzoeken, waar we nieuwsgierig naar zijn, geïnteresseerd in zijn en die we beter zullen leren kennen.

Soms gebruiken boeddhisten het woord 'ego' op een neerbuigende manier en met een andere bijklank dan in de Freudiaanse betekenis. Een boeddhist zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: 'Mijn ego zit me zo vaak in de weg.' Hierdoor zou je kunnen denken dat je ervan af moet zien te komen, dan kan het ook niet meer in de weg zitten. Het tegendeel is waar. Je moet niet proberen om van het ego af te komen, maar juist geïnteresseerd raken in jezelf, jezelf gaan onderzoeken, nieuwsgierig worden naar jezelf.

Het pad van meditatie en onze hele levensweg heeft alles te maken met belangstelling en nieuwsgierigheid. Wij zijn zelf de

grondstof. We zijn hier om onszelf te onderzoeken en onszelf beter te leren kennen. Nu, en niet ergens in de toekomst. Vaak zeggen mensen tegen me: 'Ik had naar je toe willen komen om met je te praten, ik had je een brief willen schrijven, ik had je op willen bellen, maar ik wilde wachten tot ik de dingen wat beter op een rijtje had.' En dan denk ik: als je ook maar een beetje op mij lijkt, dan kun je wachten tot je een ons weegt. Kom daarom zoals je bent. De magie schuilt in de bereidheid om voor jezelf open te staan, in de bereidheid om met wakkere aandacht naar jezelf te kijken. Een van de belangrijke ontdekkingen tijdens meditatie is: zien hoe we voortdurend uit het huidige moment wegvluchten, hoe we vermijden om hier te zijn zoals we zijn. Beschouw dit niet als een probleem, maar zie dat het zo is.

Belangstelling, of nieuwsgierigheid, houdt in dat je vriendelijk, precies en open bent, dat je echt los kunt laten en open bent. Vriendelijkheid wil zeggen, goedhartig zijn voor jezelf. Precies betekent, dat je heel helder kunt kijken en niet bang bent om de werkelijkheid onder ogen te zien, zoals een wetenschapper niet bang is als hij door een microscoop kijkt. Openheid betekent, dat je in staat bent om los te laten en open te staan.

Tijdens de maandretraite waaraan we nu beginnen, zal het aan het einde van iedere dag aanvoelen alsof iemand je een video van jezelf toont. Dit doet een retraite nu eenmaal met je, je kijkt naar jezelf. Wie weet doet dit je vaak ineens krompen en 'O nee!' zeggen, want waarschijnlijk zie je dat je al die dingen doet die je bekritiseert bij mensen die je niet mag en bij mensen die je veroordeelt. Vriendschap sluiten met jezelf betekent in feite dat je eveneens vriendschap sluit met al deze mensen. Als je deze eerlijkheid, vriendelijkheid, goedhartigheid en helderheid ten aanzien van jezelf kunt opbrengen, dan zul je zonder

enige belemmering ook liefdevolle vriendelijkheid voor anderen voelen.

Wijzelf zijn dus de grondstof voor maitri. We zijn hier om onszelf te leren kennen en onderzoeken. Op het pad dat we hier volgen is meditatie ons belangrijkste instrument, samen met enig besef van algehele wakkerheid. Je nieuwsgierigheid moet zich niet beperken tot het zitten hier in deze hal. Ook als je door de gangen loopt, naar het toilet gaat, buiten wandelt, eten bereidt in de keuken en met vrienden praat, dus bij alles wat je doet, probeer je die vitaliteit, openheid en nieuwsgierigheid voor wat er gebeurt te behouden. Misschien ervaar je dan dat wat traditioneel wordt omschreven als de ‘vrucht van maitri’: speelsheid.

Ik hoop dat we een goede maand zullen hebben, waarin we onszelf zullen leren kennen en speelser worden in plaats van verbeterener.



## Tevredenheid

Het helpt als je beseft dat er behalve hier aanwezig zijn niet nog iets nodig is. Mediteren, eenvoudige, dagelijkse dingen doen, zoals huishoudelijk werk, wandelen, praten, je wassen, naar het toilet gaan en eten, volstaan om een volledig wakker, levendig mens te kunnen zijn. Het helpt ook als je beseft dat je lichaam – dat hier nu op de vloer van de meditatiezaal zit en waarvan je misschien last hebt omdat dit pas de tweede dag van de dathun is – en je geestesgesteldheid van dit moment, precies dat is wat je nodig hebt om volledig mens, wakker en levendig te zijn. Ook je emoties van het moment, zowel de negatieve als de positieve, zijn precies wat je nodig hebt. Het is alsof je overal hebt gezocht naar de grootste schat die er bestaat, zodat je een deugdzaam, goed, vervullend, dynamisch en inspirerend leven kunt leiden, en dit allemaal nu hier vindt.

Tevreden zijn met wat je hebt, is een wonderbaarlijke, gouden sleutel voor een vervullend, inspirerend leven zonder beperkingen. Een van de belangrijkste obstakels voor verlichting, zoals het binnen de traditie wordt genoemd, is ergernis of haat, je bedrogen voelen en vormen van zelfhaat ten aanzien van wie je bent, waar je staat en wat je bent. Daarom praten we zo vaak over vriendschap sluiten met jezelf. Om de een of andere reden kennen we de voldoening die dit geeft niet door en door. Meditatie is een opbeurend verhelderingsproces, waarin je leert vertrouwen op de basale goedheid van wat

je hebt en wie je bent, en waardoor je gaat beseffen dat alle wijsheid reeds in jou aanwezig is. Onze wijsheid en dat wat we onze neuroses noemen, lopen volledig door elkaar heen. Onze genialiteit, vitaliteit, pit en onze gekte en verwarring zijn met elkaar verknoot. Daarom moet je niet proberen van je zogenaamde negatieve aspecten af te komen. Als je dit probeert, raak je namelijk ook je oorspronkelijke schittering kwijt. Je kunt in dit leven wakker worden en zien wie je werkelijk bent en wat je werkelijk doet, zonder dat je jezelf en wat je doet probeert te verbeteren, veranderen of achter te laten. De sleutel is wakker worden, aandachtiger worden. Word nieuwsgieriger naar jezelf en onderzoek jezelf.

Terwijl je mediteert, onderzoek je het menszijn en de hele schepping in jezelf, in de vorm die jij bent. Je kunt 's werelds grootste expert worden op het gebied van woede, jaloezie en zelfkritiek, maar ook op het gebied van vreugde, helderheid en inzicht. Alles wat een mens kan voelen, dat voel jij. Als je jezelf leert kennen, gewoon zoals je bent, word je heel wijs en gevoelig ten aanzien van de hele mensheid en het hele universum.

We spreken hier opnieuw over liefdevolle vriendelijkheid, alleen vanuit een iets andere invalshoek. De basis van liefdevolle vriendelijkheid is dit gevoel van tevredenheid met wie je bent en wat je hebt. Het is een pad vol verwondering, waarop je weer een kind van twee, drie jaar oud wordt, dat alle onkenbare dingen wil leren kennen en niets voor zoete koek aanneemt. Je beseft dat je nooit de antwoorden zult vinden, omdat dit soort vragen voortkomt uit een honger naar en passie voor het leven. Ze hebben niets te maken met zoeken naar oplossingen of alles netjes in een hokje stoppen. Het vragen stellen is de reis zelf. De opbrengst is het dagende besef van verwantschap met de hele mensheid. Je gaat beseffen dat je deelgenoot bent en een aandeel hebt in het wel en wee van anderen. De

## TEVREDENHEID

reis naar vriendschap met jezelf is geen egoïstische reis. Je probeert niet om al het goede voor jezelf te houden. Het is een proces waarin je liefdevolle vriendelijkheid en oprecht begrip voor anderen ontwikkelt.