

De wijsheid van Pema Chödrön

Zonder houvast durven zijn

Emoties als woede, verdriet, angst en jaloezie voelen we liever niet. Maar als we wél dicht bij deze 'moeilijke' emoties durven te blijven, ontdekken we de ruimte en liefde in onszelf, zegt Pema Chödrön. Als eerste Amerikaanse vrouw ooit werd zij ingewijd tot boeddhistisch non.

Volgens Pema Chödrön is het moment waarop je wereld instort een blij moment. Zo'n crisis biedt namelijk een uitgelezen kans om spiritueel te groeien. In haar eigen leven gebeurde dit op de dag dat haar man vertelde dat hij een verhouding had met een andere vrouw en wilde scheiden. Pema Chödrön heette toen nog Deirdre Blomfield-Brown, was huisvrouw en moeder van twee kinderen. De mededeling van haar man bracht zo'n schok teweeg dat ze een spirituele ervaring had, zo beschrijft ze in haar boek 'Als je wereld instort'. 'Ik herinner me de lucht en hoe ver die zich naar alle kanten uitstrekte. Ik herinner me het geluid van de

rivier en de damp die uit mijn theekop omhoog kringelde. Er bestond geen tijd, geen gedachte, er was niets - alleen het licht en een grenzeloze stilte.' Achteraf gezien beschouwt ze die moeilijke ervaring als het beste wat haar ooit is overkomen. Door de pijn van de scheiding ging ze op zoek naar manieren om haar lijden te verzachten. Uiteindelijk kwam ze terecht bij het Tibetaans boeddhisme. Ze leerde dat niet de pijn het probleem is, maar onze reactie erop - die veroorzaakt het lijden, aldus de Tibetanen. Ze voelde zich zo thuis bij de boeddhistische levensfilosofie dat ze besloot haar leven eraan te wijden. Ze was 38 jaar oud toen ze, als eerste Amerikaanse ooit, de geloften aflegde en boeddhistisch non werd. >

> INNERLIJK ZONLICHT

Het gevoel van hulpeloosheid en onzekerheid dat met een crisis gepaard gaat, noemt Chödrön ‘houvastloosheid’. Even staan al je zekerheden op losse schroeven en heb je niets meer om je aan vast te klampen. Ziekte, scheiding, ontslag, het verlies van een dierbare: het zijn allemaal momenten van houvastloosheid, waarbij je het gevoel hebt dat de grond onder je voeten wegzinkt.

Er is ook zoiets als collectieve houvastloosheid, zoals na de aanslagen van 11 september in New York of bij het uitbreken van de financiële crisis, wanneer een complete samenleving zich even stuurloos voelt. Maar houvastloosheid doet zich ook op kleinere schaal voor, bij onze dagelijkse ongemakken. Je kind dat voor de zoveelste keer met moddervoeten binnenkomt, of een vriendin die een vervelende opmerking maakt. Even zijn we ons emotionele evenwicht en onze gemoedsrust kwijt. Hoewel het onprettig aanvoelt, is het ontbreken van houvast volgens Chödrön een vruchtbare voedingsbodem om je als mens te ontwikkelen. ‘Wanneer we uit ons centrum zijn, in een overgangsfase zijn, is dat een ideale situatie, een situatie waarin we niet vastroesten en waarin we ons hart

en onze geest eindeloos ver kunnen openen.’ Als je vertrouwde kaders plotseling wegvallen is dat vaak het moment waarop je een glimp te zien krijgt van de diepere lagen in jezelf, zegt Chödrön. Boeddhisten noemen dat de Boeddha-natuur die ieder mens in zich draagt, een plek waar liefde, intelligentie en mildheid van nature aanwezig zijn. Dat hogere, wijzere zelf openbaart zich als een troostrijk gevoel van zelfacceptatie, waar we de ruimte krijgen en weer kunnen ademen. Even breekt de zon door en is alles om ons heen verlicht met een mooie, zachte energie. Maar dat innerlijke zonlicht kan alleen doorbreken als we kunnen ontspannen bij het ongemakkelijke gevoel van even geen houvast hebben, zegt Chödrön. ‘De rauwe en kwetsbare energie van dat moment uitzitten’, zo omschrijft ze het. ‘Bij die wankelheid blijven - bij een gebroken hart blijven, bij een rommelende maag, bij het gevoel van hopeloosheid en van wraak-willennemen - dat is het pad van de ware bewustwording. Genoegen nemen met die onzekerheid, leren je te midden van de chaos te ontspannen, leren niet in paniek te raken - dat is het spirituele pad.’

PIJNLIJKE LESSEN

Het probleem is dat we vaak met een grote boog om onze ongemakkelijke gevoelens heen lopen. We zetten de tv aan, pakken onze telefoon of grijpen naar een reep chocola om onze frustratie of woede niet te hoeven voelen. De Amerikaanse cabaretier Louis C.K. kaartte dit treffend aan in een talkshow, waarvan het fragment op YouTube al bijna tien miljoen keer is bekeken. Hij vertelde hoe hij, terwijl hij in z’n auto reed, een gevoel van verdriet voelde opkomen. In plaats van het gevoel uit de weg te gaan, besloot hij zich er vol door te laten raken. Hij zette zijn auto langs de kant van de weg en huilde flink uit. ‘Het was prachtig,’ zei hij. ‘Ik voelde me dankbaar om dat verdriet te beleven. En meteen daarna kwam er een diep geluksgevoel voor in de plaats. Maar omdat we dat eerste stukje verdriet niet willen, drukken we het weg door bijvoorbeeld naar onze telefoon te grijpen. Dan ben je dus nooit compleet verdrietig of compleet gelukkig.’



Boven: Pema met Sakyong Mipham
Rinpoche, de oudste zoon van haar
leermeester Chögyam Trungpa

Ook in Pema Chödrön's leven na haar scheiding, toen ze al non was, stak het gevoel van houvastloosheid nog geregeld de kop op. Zoals toen ze door haar leermeester Chögyam Trungpa werd gevraagd om het boeddhistisch klooster Gampo Abbey in de Canadese provincie Nova Scotia te leiden. Daar kwam ze zichzelf behoorlijk tegen. ‘Ik had mezelf altijd beschouwd als een flexibel, behulpzaam iemand die bij bijna iedereen in de smaak viel,’ schrijft ze. ‘Gedurende mijn eerste jaren in het klooster kwam ik erachter dat ik in een soort misvatting had geleefd. Al mijn slepende kwesties kwamen haarscherp en in levendige kleuren aan het licht. Alsof dat nog niet genoeg was, namen anderen geen blad voor de mond als het mij of mijn gedrag betrof. Het was zo pijnlijk dat ik me afvroeg of ik ooit weer gelukkig zou kunnen worden.’ Maar als je helemaal niets meer hebt om je aan vast te grijpen, kan er midden in je pijn en harteer een nieuwe wereld van liefde, vrede en geluk voor je opengaan, ontdekte Pema Chödrön. Ze leerde haar angst, onzekerheid, woede en haar verdriet niet uit

de weg te gaan, maar helemaal te accepteren. ‘Wat we moeten doen om het lijden te verzachten is het volledig te doorleven,’ zegt ze. ‘Erbij blijven.’ Dat betekent niet dat we ons moeten laten gaan in een woede-uitbarsting of een paniekaanval, maar dat we de energie van die emoties heel bewust observeren. Je neemt even afstand en kijkt er als een toeschouwer naar. Dan ontstaat ruimte en begint er iets te veranderen. ‘We worden zachter door de pure kracht van de energie die opkomt - de energie van woede, de energie van teleurstelling, de energie van angst. De energie doorboort ons tot in ons hart en opent ons.’

HAAL DIEP ADEM

Gewoonlijk laten we ons door onze emoties op sleeptouw nemen. We vallen uit als onze partner iets onwelgevalligs zegt of trappen het gaspedaal diep in als we gestrest zijn. *Shenpa* noemen de Tibetanen die emotionele trigger, wat Chödrön vertaalt als ‘verstrikt raken’. ‘Dit doet zich keer op keer voor in ons dagelijks leven,’ zegt ze. ‘Iemand zegt wat vervelends en iets in ons krimpt samen. >

‘Genoegen nemen met
onzekerheid leren je
te midden van de chaos
te ontspannen - dat
is het spirituele pad’



OEFENEN MET SHENPA

Shenpa is een term uit het Tibetaans boeddhisme waarmee de rusteloze energie van onze impulsen wordt bedoeld. Volgens Pema Chödrön kunnen we onszelf leren om niet door onze impulsieve reacties te worden meegesleept. De volgende oefening helpt daarbij.

1. Herken het moment waarop je reageert op een trigger

Probeer je bewust te worden van de momenten waarop je een emotionele impuls volgt.

Pema Chödrön noemt dit ‘inhaken’. Je wordt bijvoorbeeld afgesneden op de snelweg en je ‘haakt in’ op de emotie door je medeweggebruiker uit te foeteren en de rest van de autorit kwaad te blijven.

2. Onderbreek jezelf

In plaats van de impuls te volgen, haal je drie keer heel bewust adem en probeer je dicht bij de energie van de emotie te blijven. ‘Doorleef haar volledig,’ schrijft Chödrön.

‘Proef, voel en ruik haar. Blijf benieuwd naar deze energie. Hoe voelt zij aan in je lichaam? Welke gedachten ontstaan erdoor?’ Dit kan in het begin ongemakkelijk voelen, en misschien lukt het maar even om ontspannen bij die rusteloze energie te blijven.

Maar door te oefenen word je er steeds beter in.

3. Ontspan je en ga verder

Maak de tweede stap niet langer dan draaglijk is.

Laat de oefening weer los en ga door met waar je mee bezig was.

Chödrön raadt aan om te beginnen met oefenen op de kleine irritaties van het dagelijks leven, zoals situaties in het verkeer, op je werk of bij de opvoeding van je kinderen. Elke dag biedt meer dan voldoende oefenmateriaal! Door klein te beginnen, leer je uiteindelijk om ook in een grotere crisis je evenwicht te bewaren.



> Meteen raak je verstrikt. Die kramp uit zich onmiddellijk in het beschuldigen van de ander of het kleineren van jezelf.’

De truc om niet in de val van shenpa te lopen is de energie ervan volledig beleven, maar deze vervolgens niet omzetten in woorden of daden. Je voelt de steek van irritatie bij de nare opmerking van een ander, maar in plaats van te reageren, observeer je hoe de irritatie even in je rond beweegt en uiteindelijk weer verdwijnt. Chödrön: ‘Hierdoor onderbreek je de impuls - ook al is het maar heel even - om op de automatische piloot verder te gaan. Dit is een geladen moment waarop je ofwel het vuur verder aanwakkert, of jezelf onderbreekt en de onprettige en pijnlijk aanvoelende energie zonder worsteling doorleeft.’ Ze vergelijkt het met jeuk hebben: je wilt het liefst krabben, maar dat maakt de jeuk alleen maar erger. Juist door niet te krabben, gaat de jeuk over.

Meditatie is volgens Chödrön de beste manier om hiermee te oefenen. ‘Door te mediteren, leren we om te blijven bij gevoelens die opkomen, wat deze ook mogen zijn. Dus ook bij onze verslavende drang tot krabben en de verslavende drang om koste wat het kost ongemakken en problemen te vermijden.’ Naast mediteren raadt ze aan om regelmatig een rustpunt in je dag in te lassen. Stop gewoon even met waar je mee bezig bent en haal drie keer diep adem. ‘De kracht die daarin schuilt zwakt niet alleen onze oude gewoonten af, zij dooft de neiging om aan deze gewoonten gehoor te geven zelfs helemaal uit.’ Door jezelf een ogenblik uit de drukte en stress van alledag te halen, maak je contact met een bron van rust en vriendelijkheid in jezelf. De Tibetanen noemen dit onze aangeboren openheid, intelligentie en ruimhartigheid. ‘Het wonderbaarlijke van deze manier van leven is dat er openheid en ruimte ontstaat voor een volkomen nieuwe, frisse ervaring.’

WAPENS WORDEN BLOEMEN

Vlak voordat de Boeddha verlichting bereikte, zo gaat het verhaal, werd hij aangevallen door de demonen van de onderwereld. Ze stuurden een

‘Het is onze opdracht om alle dingen van deze aarde zó in ons op te nemen dat ze onvergankelijk worden’

regen van pijlen en sabels op hem af en probeerden zijn angst en agressie op te wekken. Maar de Boeddha bleef onverstoorbaar, waardoor de wapens van de demonen in bloemen veranderden. Volgens Pema Chödrön verwijst dit verhaal naar de transformerende kracht die in ons allemaal huist.

‘Dat wat onze ondergang kan worden, wordt een zegen in vermomming als we de energie ervan laten opkomen en door ons heen laten gaan, steeds weer, zonder erop te reageren.’

Wanneer we onze ervaringen en emoties, zowel de fijne als de moeilijke, op deze manier kunnen toelaten en accepteren, ontstaat ruimte in ons leven, zegt Pema Chödrön. We worden lichter en levendiger. Tegelijkertijd voelen we ons meer verbonden met de wereld, omdat we beseffen dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten. ‘Iedereen heeft zijn eigen verhaal en de oorzaken van lijden zijn voor iedereen anders, maar de ervaring is voor iedereen hetzelfde. Verdriet heeft voor ieder mens dezelfde smaak. Woede, jaloezie, afgunst en begeerte voelen voor ons allen hetzelfde aan. Dat geldt ook voor dankbaarheid en vriendelijkheid. Al zijn er miljoenen suikerpotjes, de smaak van suiker blijft hetzelfde.’ 🌸

MEER LEZEN?

- * ‘Als je wereld instort. Adviezen voor moeilijke tijden’, Pema Chödrön, Ten Have
- * ‘Bevrijd jezelf van angsten en oude gewoonten’, Pema Chödrön, Ten Have

TEKST ABHINABHA TANGERMAN

FOTOGRAFIE SHAMBHALA PUBLICATIONS E.A.