

INLEIDING

Vorig jaar leidde ik samen met zenmeester Thich Nhat Hanh een congres over *mindfulness* en psychotherapie aan de ULCLA (Universiteit van Californië te Los Angeles). Toen ik op het podium stond en naar een menigte van bijna tweeduizend mensen keek, vroeg ik mij af wat zovelen ertoe had gebracht naar deze driedaagse bijeenkomst te komen. Was het de behoefte om diep adem te halen en een verstandiger manier te vinden om de strijd, stress, angsten en uitputting aan te kunnen die het moderne leven zozeer beheersen? Was het het verlangen naar een psychologie waarvan de visie op genezing ook de spirituele dimensie en het hoogste menselijke kunnen omvat? Was het de hoop om een eenvoudige manier te vinden om de geest tot bedaren te brengen en het hart te openen?

Ik merkte dat ik op een persoonlijke en praktische manier moest spreken, zoals ik dat in dit boek ook doe. Deze congresdeelnemers wilden dezelfde inspiratie en ondersteuning als de leerlingen die het Spirit Rock Meditation Center nabij San Francisco bezoeken. Degenen die onze helder verlichte meditatiezaal betreden, vluchten niet voor het leven, maar zijn op zoek naar een wijze weg door het leven. Zij hebben allemaal hun persoonlijke problemen en zijn allemaal op zoek naar geluk. Velen van hen maken zich zorgen om de aarde, met haar aanhoudende oorlogen en steeds ernstiger milieuproblemen. Ze vragen zich af wat er nog over zal blijven voor de generatie van hun kinderen. Ze hebben van meditatie gehoord en hopen de vreugde en innerlijke vrijheid te vinden die boeddhistische leringen, naast een wijzere manier om voor de wereld te zorgen, beloven.

Veertig jaar geleden kwam ik aan in een klooster in de bossen van Thailand, op zoek naar mijn persoonlijke geluk. Ik was een verwarde, eenzame jongeman met een pijnlijk familieverleden. Ik was afgestudeerd in Aziatische studies aan het Dartmouth College, en had het Peace Corps gevraagd om me naar een boeddhistisch land uit te zenden. Achteraf begrijp ik dat ik niet alleen aan de pijn van mijn familie probeerde te ontsnappen, maar ook aan het materialisme en aan het lijden van onze cultuur in het algemeen – dat zo zichtbaar was in de Vietnamoorlog. Werkend in de gezondheidszorg, als lid van medische teams, in de provincies langs de rivier de Mekong, hoorde ik van een meditatiemeester, Ajahn Chah, die westerse leerlingen

had. Ik had hoge verwachtingen, en dacht dat het boeddhistisch onderricht me zou helpen, en mij misschien zelfs naar verlichting zou leiden. Na Chahs klooster maandenlang geregeld te hebben bezocht, werd ik monnik. De daaropvolgende drie jaar maakte ik kennis met de beoefening van mindfulness, edelmoedigheid, liefdevolle vriendelijkheid en integriteit, die de kern vormen van de boeddhistische training. Dat was het begin van een levenslange reis aan de hand van boeddhistische leringen.

Net als Spirit Rock tegenwoordig ontving het bosklooster destijds heel veel bezoekers. Ajahn Chah zat elke dag op een houten bank aan de rand van een open plek, en begroette hen allemaal: plaatselijke rijstboeren en vrome pelgrims, zoekers en soldaten, jonge mensen, overheidsdienaren uit de hoofdstad en westerse leerlingen. Allen kwamen met hun spirituele vragen en conflicten, hun leed, angsten en aspiraties. De ene keer vatte Ajahn Chah het hoofd van een man wiens zoontje kort daarvoor was overleden in beide handen, de andere keer lachte hij samen met een ontgoochelde winkelier om de arrogantie van de mensheid. 's Morgens onderwees hij wellicht ethiek aan een half corrupte overheidsfunctionaris, 's middags sprak hij bespiegelend over de aard van het onvergankelijke bewustzijn met een devote oude non.

Hoewel deze mensen elkaar niet kenden, was de sfeer veilig en rustig. Allen werden omarmd door het mededogen van de meester en van de leerlingen die ons leidden op onze gezamenlijke menselijke reis van geboorte en dood, vreugde en verdriet. We waren bijeen als één grote menselijke familie.

Ajahn Chah en andere boeddhistische meesters zoals hij, zijn beoefenaars van een levende psychologie: een van de oudste en best uitgewerkte systemen om tot genezing en inzicht te komen. Deze psychologie maakt geen onderscheid tussen wereldse en spirituele problemen. Voor Ajahn Chah waren angstgevoelens, trauma's, financiële problemen, lichamelijke moeilijkheden, worstelingen met meditatie, ethische dilemma's, en conflicten in de gemeenschap, allemaal vormen van lijden, die met boeddhistisch onderricht te behandelen waren. Hij had het vermogen om vanuit zijn eigen diepe meditatie, en ook op basis van de onmetelijke verzameling verfijnde methoden die hij van zijn leraren had geërfd, te reageren op de grote verscheidenheid aan menselijke moeilijkheden en mogelijkheden. Subtiele meditatietechnieken, genezingsmethoden, cognitieve en emotionele training, technieken voor conflictoplossing – hij gebruikte ze allemaal om zijn bezoekers bewust te maken van hun eigen kwaliteiten op het gebied van integriteit, gelijkmoedigheid, dankbaarheid en vergeving.

De wijsheid die Ajahn Chah als genezer belichaamde, valt samen met een zeer oude schriftelijke traditie, die begon met het vastleggen van het onderricht van Boeddha en die meer dan honderd generaties lang werd voortgezet door middel van studie, commentaar en beoefening. Deze schriftelijke overlevering is een geweldige schat aan wijsheid, een diepgaande ex-

ploratie van de menselijke geest – helaas is ze niet erg toegankelijk voor westerlingen.

Op dit moment klettert een winterse plensbui op mijn eenvoudige schrijvershut in het bos boven Spirit Rock. Op mijn bureau liggen klassieke teksten van veel van de belangrijke historische scholen van het boeddhisme: het Grote Handboek van Abhidhamma, de achtduizend verzen lange ‘grote versie’ van de Hartsoetra met haar leringen over vorm en leegte, en een Tibetaanse tekst over bewustzijn door Longchenpa. In de loop van de tijd heb ik geleerd deze teksten te koesteren en ben ik gaan beseffen dat ze tal van juwelen van wijsheid bevatten. De Abhidhamma (of Abhidharma in het Sanskriet), beschouwd als het meesterwerk van de vroege Theravada-traditie en als de ultieme samenvatting van de boeddhistische psychologie, is echter ook een van de meest ondoorgrondelijke boeken die ooit zijn geschreven. Wat te denken van passages als: ‘De onscheidbare stoffelijke verschijnselen vormen het zuivere achttal; leidend tot het twaalfstal van lichamelijke aanduiding en tot het lichtheid-drietal; alle als stoffelijke groepen voortkomend uit bewustzijn’? En de Hartsoetra, geëerd als gewijde tekst van het Mahayana-boeddhisme in India, China en Japan, klinkt soms als een mengeling van fantastische mythologie en nagenoeg onontwarbare zen-raadsels. Voor de meeste lezers zou het analyseren van de biochemie van een levensreddend geneesmiddel van dezelfde orde zijn als het ontcijferen van bepaalde van Longchenpa’s leringen over op zichzelf bestaand leeg oorspronkelijk kenvermogen.

Waar we allemaal naar op zoek zijn is de ervaring, rijk, diep en heerlijk vrij, die ten grondslag ligt aan deze teksten. Wanneer Laura met haar kankerdiagnose op Spirit Rock aankomt, of Sharon, die rechter is, komt leren wat vergeving is, willen ze elk de kwintessens, het essentiële inzicht dat deze woorden verheldert. Maar hoe vinden ze het?

Evenals mijn leraar Ajahn Chah heb ik geprobeerd de essentie van deze teksten over te dragen als een levende, directe en praktische psychologie. Ik ben deel geworden van een generatie van boeddhistische leiders, onder wie Pema Chödrön, Sharon Salzberg, Joseph Goldstein, Thich Nhat Hanh en anderen, die hebben bijgedragen aan het wijd en zijd bekendmaken van boeddhistische leringen in het Westen. Om dit te realiseren en daarbij trouw te blijven aan onze eigen wortels hebben we ons in de eerste plaats geconcentreerd op de kernleer, de essentie van boeddhistische wijsheid die alle tradities omvat. Hoewel deze rol afwijkt van die van meer orthodoxe en geleerde boeddhisten, is hij wezenlijk om boeddhistische leringen te introduceren in een nieuwe cultuur. Het is een manier om een niet-sektarische en toegankelijke benadering van deze opmerkelijke leringen te creëren. Een van mijn andere leraren, Ajahn Buddhadasa, moedigde zijn leerlingen aan: verdeel de leer niet in de scholen Theravada, Mahayana of Vajrayana, maar bied Buddhayana – de essentiële levende principes van ontwakens.

Parallel aan deze essentiële boeddhistische leringen presenteer ik ook be-

langrijke inzichten uit onze westerse psychologische traditie. Mijn belangstelling voor westerse psychologie begon nadat ik was teruggekeerd uit Azië en op problemen stuitte die in het klooster niet aan de orde waren gekomen. Ik had problemen met mijn vriendin, met mijn familie, met geld en mijn levensonderhoud, en met hoe ik als jonge man mijn weg moest vinden in de wereld. Ik ontdekte dat ik mijn problemen niet alleen door toepassing van stille meditatie kon transformeren. Er was geen snelle methode, geen spirituele korte weg die me het werk van integratie en dagelijkse belichaming van de principes die ik in meditatie had geleerd, kon besparen.

Om mijn beoefening van het boeddhisme aan te vullen, begon ik aan een doctoraalstudie psychologie en koos ik voor toepassing van en scholing in een verscheidenheid aan therapeutische benaderingen: reichiïans, psychoanalytisch, gestalt, psychodrama, jungiaans. Ik raakte betrokken bij de zich uitbreidende dialoog tussen oosterse en westerse psychologie en werkte samen met vernieuwingsgezinde collega's in de begintijd van de Naropa Buddhist University en het Esalen Institute, en in meditatiecentra en vakconferenties overal ter wereld. Geleidelijk is deze dialoog vruchtbaarder, genuanceerder, minder vooringenomen geworden. Tegenwoordig is er een wijdverbreide belangstelling onder clinici van elke richting voor een positievere, spirituelere en meer visionaire benadering van geestelijke gezondheid. Velen die binnen de grenzen van ons ziektekostenverzekerings- en gezondheidsstelsel werken, worstelen met de beperkingen van onze medische klinische benadering. De opluchting is voelbaar wanneer ik het gezichtspunt presenteer van edelheid, van training in mededogen, van niet-religieuze manieren om lijden te transformeren en onze heilige verbondenheid met het leven te koesteren.

De recente explosieve groei van kennis op het gebied van de neuropsychologie heeft deze dialoog verder uitgebreid. We kunnen nu in de hersenen turen om dezelfde belangrijke vraagstukken te bestuderen die de Boeddha zoveel eeuwen geleden heeft onderzocht. Neurowetenschappers rapporteren opmerkelijke gegevens wanneer ze meditatieadepten onderzoeken in studies die de door de boeddhistische psychologie beschreven verfijnde analyse van het menselijk potentieel bevestigen. Omdat ze gebaseerd zijn op millennia van proefnemingen en observatie, sluiten boeddhistische principes en leringen goed aan bij de psychologie als wetenschap van het Westen. Ze dragen al bij aan ons inzicht in waarneming, stress, genezing, emotie, psychotherapie, menselijk potentieel, en bewustzijn zelf.

Ik heb uit eigen ervaring geleerd dat het daadwerkelijk toepassen van psychologie – zowel de oosterse als de westerse – me ontvankelijker en vrijer maakt, en op een vreemde manier kwetsbaarder voor het leven. In plaats van vaktermen van het Westen te gebruiken, zoals *tegenoverdracht* en *cathexis*, of oosterse termen zoals *verwijzend bewustzijn* en *veranderlijk aanduidend verschijnsel*, vind ik het zinnig om te spreken over *verlangen*, *pijn*, *boosheid*, *liefhebben*, *hoop*, *afwijzing*, *loslaten*, *zich nabij voelen*, *zelfaanvaar-*

ding, onafhankelijkheid en innerlijke vrijheid. In plaats van het woord *verlichting* te gebruiken, dat met zoveel denkbeelden en misvattingen beladen is, heb ik de begrippen *innerlijke vrijheid* en *bevrijding* gebruikt om het hele scala van bewustwordingservaringen dat door beoefening van het boeddhisme binnen bereik komt, uit te drukken. Ik wil dat de verhalen en de bewustwordingservaringen of ervaringen van ontwaken van leerlingen en beoefenaars ons helpen te vertrouwen op ons eigen diepe vermogen tot vriendelijkheid en wijsheid. Ik wil dat we het vermogen van het hart ontdekken om alles te omarmen – droefheid, eenzaamheid, schaamte, verlangen, spijt, frustratie, geluk en vrede – en tot een diep vertrouwen komen dat we, waar we ook zijn en wat we ook het hoofd moeten bieden, te midden van dit alles vrij kunnen zijn.

Als westerse boeddhistische leraar zit ik niet buiten op een bank zoals Ajahn Chah, maar ik ontmoet toch vaak leerlingen en zoekers. Ik werk gewoonlijk met hen die cursussen volgen of met leerlingen die deelnemen aan retraites waarbij ze drie dagen tot drie maanden komen mediteren. Deze retraites bieden vaak dagelijks onderricht en meditatie-instructie, een programma met beoefening in groepsverband, en lange uren van stilte. Om de dag hebben leerlingen een individueel gesprek met een leraar. Deze individuele sessies of gesprekken duren kort – een kwartier tot twintig minuten.

Wanneer een leerling op gesprek komt, zitten we samen enkele ogenblikken in stilte. Dan vraag ik de persoon naar zijn of haar ervaringen tijdens de retraite en wat de leerling ermee doet. Hieruit kan zich een diep gesprek ontvouwen. Soms probeer ik eenvoudig met mededogen getuige te zijn van zijn of haar beoefening; bij andere gelegenheden geef ik raad. Vaak gaan we direct over tot een onderzoek van lichaam en geest van de leerling, zoals de Boeddha dat geregeld deed bij wie hem kwamen bezoeken. In de loop van dit boek zul je een vollediger beeld krijgen van de manier waarop ik en andere leraren dit werk doen. En je zult een idee krijgen van de manier waarop we deze uitgebreide en meedogende psychologie daadwerkelijk kunnen toepassen in ons huidige leven.

Als je clinicus bent of in de geestelijke gezondheidszorg werkzaam bent, zal de boeddhistische psychologie je stimulerende nieuwe inzichten en mogelijkheden opleveren. Ze kan je manier van werken bezielen of transformeren. Als je niet bekend bent met boeddhistische leringen en meditatie je vreemd is, zul je ontdekken dat mediteren volkomen natuurlijk is. Het begint met gewoon je aandacht op een zorgvuldige, welbewuste manier richten. Je bent bezig met een vorm van meditatieve beschouwing wanneer je dit boek leest en overdenkt. Als je iemand bent die meer ervaring heeft met boeddhistische oefeningen, hoop ik je uit te dagen met volkomen nieuwe manieren om het pad van ontwaken te beschouwen en in praktijk te brengen.

Om deze dialoog in te leiden wil ik iets onderschrijven waar de dalai lama herhaaldelijk de nadruk op heeft gelegd: ‘Boeddhistische leringen zijn geen

religie, ze zijn een wetenschap van de geest.³ Dit weerspreekt niet het feit dat voor veel mensen overal ter wereld het boeddhisme ook is gaan fungeren als religie. Zoals de meeste religies biedt het zijn aanhangers een rijke traditie van devotionele praktijken, gemeenschappelijke rituelen en heilige verhalen. Dit is echter niet de oorsprong of kern van het boeddhisme. De Boeddha was een menselijk wezen, geen god, en wat hij zijn aanhangers bood waren op ervaring berustende leringen en oefeningen, een revolutionaire weg om lijden te begrijpen en los te laten. Door zijn eigen innerlijke experimenten ontdekte hij een aantal systematische en opmerkelijke oefeningen om geluk te realiseren en de hoogste niveaus van menselijke ontwikkeling te bereiken. Vandaag de dag is het dit pad van beoefening en bevrijding waardoor de meeste westerse leerlingen zich tot het boeddhisme aangetrokken voelen.

De leringen in dit boek vormen een fascinerende uitdaging voor een groot deel van de westerse psychologie, en evenzeer voor het materialisme, het cynisme en de wanhoop in de westerse cultuur. Vanaf de eerste bladzijden schetsen ze een radicale en positieve benadering van de psychologie en van het menselijk leven. Deel I, dat begint met het thema edelheid en mededogen, is een uiteenzetting van de boeddhistische visie op geestelijke gezondheid en bewustzijn. Deel II beschrijft gedetailleerd genezing en bewustwording door beoefening van mindfulness. Deel III is gewijd aan de transformatie van ongezonde emoties. Deel IV schetst een ruim scala van boeddhistische psychologische hulpmiddelen, van de kracht van concentratie en visualisatie tot verfijnde cognitieve training en transformerende maatschappelijke praktijken. Deel V onderzoekt de ultieme mogelijkheden van ontwikkeling, extreem geestelijk welbevinden en bevrijding.

Aan het einde van de meeste hoofdstukken stel ik specifieke boeddhistische oefeningen voor om uit te proberen. Beschouw ze als experimenten in onbevooroordeeld onderzoek. Als je geen tijd hebt om ze allemaal te doen, vertrouw dan op je intuïtie en begin met die oefeningen waarvan je het gevoel hebt dat je hart er het meest bij gebaat zal zijn. Als je er een tijd op toelegt, zul je merken dat ze je gezichtspunt en je manier van in de wereld zijn zullen veranderen.

Het is een dringende taak voor de psychologie van onze tijd om de hoogste mogelijkheden van menselijke ontwikkeling te begrijpen en te koesteren. Lijden en geluk in onze wereld, zowel individueel als collectief, hangen af van ons bewustzijn. We moeten een wijzere manier van leven vinden. Het goede nieuws is dat dit zeker mogelijk is. In dit boek presenteer ik de visionaire en universele perspectieven van het boeddhisme voor het helen van ons hart, het bevrijden van onze geest, en het welbevinden van alle wezens.



WIE BEN JE EIGENLIJK?

1

EDELHEID

Onze oorspronkelijke goedheid



O Edelgeborene, o gij van glorieijke oorsprong, gedenk uw stralende ware aard, de essentie van de geest. Vertrouw erop. Keer ernaar terug. Het is thuis.

TIBETAANS DODENBOEK

Toen was het alsof ik plotseling de verborgen schoonheid van hun hart zag, het diepst van hun hart waar noch zonde noch verlangen noch zelfkennis kan doordringen, de kern van hun werkelijkheid, de persoon die ieder is in de ogen van het Goddelijke. Konden ze allemaal zichzelf maar zien zoals ze in werkelijkheid zijn. Konden we elkaar maar aldoor zo zien. Er zou geen oorlog, geen haat, geen wreedheid, geen hebzucht meer zijn ... Ik veronderstel dat het grote probleem zou zijn dat we op onze knieën zouden vallen en elkaar zouden vereren.

THOMAS MERTON

In een grote tempel ten noorden van Thailands oude hoofdstad Sukotai stond eens een enorme en oeroude lemen Boeddha. Alhoewel niet het fraaiste en meest verfijnde kunstwerk van het Thaise boeddhisme, was er gedurende meer dan vijfhonderd jaar goed voor gezorgd en werd het louter om zijn ouderdom vereerd. Zware stormen, regeringswisselingen en binnenvallende legers waren gekomen en gegaan, maar de Boeddha hield stand.

Op een zeker moment merkten de monniken die voor de tempel zorgden echter op dat het beeld barsten begon te vertonen en spoedig zou moeten worden hersteld en geschilderd. Na een periode van bijzonder heet, droog weer werd een van de barsten zo wijd dat een nieuwsgierige monnik zijn zaklantaarn nam en erin tuurde. Wat hij daar zag glinsteren was de schittering van fonkelend goud! In dit eenvoudige oude beeld ontdekten de tempelbewoners een van de grootste en stralendste gouden beeltenissen van Boeddha die ooit in Zuidoost-Azië zijn gecreëerd. Nu de gouden Boeddha

ontdekt is trekt hij massa's toegewijde pelgrims uit heel Thailand.

De monniken geloven dat dit fonkelende kunstwerk met pleisterkalk en leem was bedekt om het in tijden van conflict en onrust te beschermen. Op vrijwel dezelfde manier heeft ieder van ons bedreigende situaties meegeemaakt die ons ertoe brachten onze aangeboren edelheid te verhullen. Zoals de mensen van Sukotai het bestaan van de gouden Boeddha waren vergeten, zijn ook wij vergeten wat onze ware aard is. Vaak functioneren we vanuit de beschermende laag. Het voornaamste doel van de boeddhistische psychologie is ons te helpen onder dit pantser te kijken en onze oorspronkelijke goedheid, onze Boeddhanatuur geheten, tot uitdrukking te brengen.

Dit is het eerste principe van de boeddhistische psychologie:

1

Zie de innerlijke edelheid en schoonheid van alle menselijke wezens.

Robert Johnson, de bekende jungiaanse psychoanalyticus, erkent hoe moeilijk het voor velen van ons is om in onze goedheid te geloven. We beschouwen eerder onze ergste angsten en gedachten als wie we zijn, de niet-erkende eigenschappen die Jung onze 'schaduw' noemde. 'Merkwaardig genoeg', schrijft Johnson, 'verzetten mensen zich heviger tegen de edele aspecten van hun schaduw dan dat ze de duistere aspecten ervan verbergen ... Het verstoort meer te constateren dat je een hoogst edel karakter hebt dan vast te stellen dat je een smeerlap bent.'

Ons geloof in een beperkte en povere identiteit is zo'n hardnekkige gewoonte dat we zonder dit geloof bang zijn dat we niet zouden weten hoe te zijn. Als we onze waardigheid ten volle erkenden, zou dat tot drastische veranderingen in ons leven kunnen leiden. En toch weet een deel van ons dat het bange en beschadigde zelf niet is wie we zijn. We moeten allemaal onze weg vinden om compleet en vrij te zijn.

In het gezin waarin ik opgroeide was het niet gemakkelijk om mijn eigen goedheid te zien. Mijn vroegste herinneringen betreffen een paranoïde en onvoorspelbaar gewelddadige vader, een gekwetste en bange moeder, en vier jongens die zich ieder afvroegen: 'Hoe zijn we hier toch terechtgekomen?' We hielden allemaal onze adem in wanneer onze vader zijn auto de inrit opreed. Op goede dagen kon hij attent en humoristisch zijn en voelden we ons opgelucht, maar vaker moesten we ons verstoppen of wegduiken om zijn explosieve boosheid en tirades te vermijden. Tijdens gezinsuitstapjes stond hij soms zo onder druk dat hij moeders hoofd tegen de voorruit sloeg of zijn kinderen strafte vanwege het grillige gedrag van andere automobilisten. Ik herinner me dat de grootmoeder van mijn vader mijn moe-

der smeekte niet van hem te scheiden. ‘Hij heeft in elk geval af en toe een baan. Hij is niet zo gek als die mensen die in een krankzinnigengesticht zitten.’

Toch wist ik dat het bestaan meer was dan deze ongelukkige gevoelens. Ik weet nog dat ik op zes- of zevenjarige leeftijd op moeilijke dagen het huis uit rende wanneer mijn ouders ruzieden. Iets in me had het gevoel dat ik niet thuishoorde in dat huis, alsof ik in het verkeerde gezin geboren was. Soms verbeelde ik me, zoals kinderen dat doen, dat er op een dag op de deur zou worden geklopt en een elegante heer mijn naam zou noemen en naar me zou vragen. Hij zou vervolgens aankondigen dat Jack en zijn broers in het geheim in dit huis waren ondergebracht, maar dat zijn eigenlijke ouders, de koning en de koningin, nu wilden dat hij terugkeerde in zijn rechtmatige gezin. Deze kinderfantasieën resulteerden in een van de sterkste neigingen in mijn leven: de hunkering om deel te zijn van iets waardigs en waarachtigs. Ik zocht mijn echte familie van adellijke afkomst.

In deze vaak cynische tijden beschouwen we oorspronkelijke goedheid misschien als niet meer dan een opbeurende uitdrukking, maar kijkend door deze lens ontdekken we een radicaal andere manier van zien en zijn: een manier die ernaar streeft onze wereld te transformeren. Dit betekent niet dat we de afschuwelijkheid van menselijk leed negeren, of dat we ons op een domme manier kwetsbaar maken voor labiele en misschien gewelddadige individuen. Om de waardigheid in anderen te vinden, moet hun leed inderdaad worden erkend. Tot de belangrijkste van alle boeddhistische psychologische principes behoren de Vier Edele Waarheden, die om te beginnen het onontkoombare lijden in het menselijk leven erkennen. Ook deze waarheid is moeilijk bespreekbaar in de moderne cultuur, waarin mensen wordt geleerd onbehagen tot elke prijs te vermijden, waarin ‘het nastreven van geluk’ ‘het recht op geluk’ is geworden. En toch is het wanneer we lijden zeer verfrissend en dienstig dat de waarheid van lijden wordt erkend.

Boeddhistisch onderricht helpt ons om ons individuele lijden, van schaamte en neerslachtigheid tot angstgevoelens en verdriet, onder ogen te zien. Het houdt zich bezig met het collectieve lijden van de wereld en helpt ons te werken met de bron van dit leed: de krachten van hebzucht, haat en begoocheling in de menselijke psyche. Hoewel aandacht schenken aan ons lijden essentieel is, overschaduwet het onze fundamentele edelheid niet.

Het woord *nobelheid*, een ander woord voor edelheid, verwijst niet naar middeleeuwse ridders en hoven. Het is afgeleid van het Griekse *gno* (zoals in *gnosis*) dat ‘wijsheid’ of ‘innerlijke verlichting’ betekent. Nobelheid of edelheid wordt gedefinieerd als menselijke uitmuntendheid, als dat wat roemrijk, bewonderenswaardig, verheven en eminent is, in waarden, gedrag en optreden. Hoe zouden we ons intuïtief kunnen verbinden met deze eigenschap in de mensen om ons heen? Zoals niemand ons kan vertellen hoe we liefde kunnen voelen, zo kunnen we ook alleen zelf onze weg vinden om de fundamentele goedheid in anderen gewaar te worden. Een manier om

dat te doen is het tijdsbestek veranderen, de persoon die we voor ons hebben visualiseren als klein kind, nog jong en onschuldig. Eens, na een bijzonder moeilijke dag met mijn tienerdochter, zat ik terwijl ze sliep naast haar. Enkele uren tevoren hadden we gekibbeld over haar plannen voor die avond; nu lag ze met de onschuld en schoonheid van haar jeugd te slapen. Die onschuld zit in alle mensen, als we haar maar willen zien.

In plaats van terug te gaan in de tijd kunnen we ook vooruitkijken. We kunnen de persoon visualiseren aan het einde van zijn leven, liggend op zijn sterfbed, kwetsbaar, open, zonder iets te verbergen. Of we kunnen hem eenvoudig zien als een medereiziger, gebukt gaand onder zijn last, verlangend naar geluk en waardigheid. Achter de angsten en behoeften, de agressie en pijn, is degene die we ontmoeten, wie het ook is, een wezen dat net als wij een geweldig potentieel voor begrip en mededogen heeft en wiens of wier goedheid we kunnen aanraken.

Misschien kunnen we de menselijke geestkracht het gemakkelijkst bewonderen wanneer die schittert in de grote morele leiders van de wereld. We zien onwankelbaar mededogen in Nobelprijswinnaar Aung San Suu Kyi, die ondanks lange jaren van huisarrest in Birma standvastig en liefdevol blijft. We herinneren ons dat de Zuid-Afrikaanse president Nelson Mandela in een geest van minzaamheid, moedig en met een waardigheid die nog ongebroken was na zeventwintig jaar foltering en ontbering de gevangenis uit liep. Dezelfde geest straalt echter ook uit van gezonde kinderen overal ter wereld. Hun vreugde en natuurlijke schoonheid kan ons weer bewust maken van onze Boeddhanatuur. Ze herinneren ons eraan dat we met deze stralende geest geboren zijn.

Waarom zijn we in de westerse psychologie dus zo gericht geweest op de duistere kant van de menselijke natuur? Al vóór Freud was de westerse psychologie gebaseerd op een medisch model, en nog altijd is ze in de eerste plaats op pathologie gericht. Het *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, het handboek van de psychiatrie dat in de VS als richtlijn dient voor het werk van de meeste therapeuten, klinieken en verstrekkers van gezondheidszorg, is een uitgebreide opsomming van honderden psychische problemen en ziekten. Het categoriseren van problemen helpt ons om ze te bestuderen en, naar men hoopt, op de meest wetenschappelijke en economisch doelmatige manier te verhelpen. Maar vaak besteden we zoveel aandacht aan onze beschermende lagen van angst, depressie, verwarring en agressie dat we vergeten wie we eigenlijk zijn.

Als leraar zie ik dit voortdurend. Toen een man van middelbare leeftijd die Marty heette na een pijnlijk jaar van scheiding en echtscheiding bij me kwam, zat hij gevangen in de steeds terugkerende cycli van onwaardigheid en schaamte die hem al sinds zijn kinderjaren vergezelden. Hij geloofde dat er iets verschrikkelijk mis was met hem. Hij was zijn oorspronkelijke goedheid vergeten. Toen Jan, een jonge vrouw, na een lange worsteling met angstgevoelens en neerslachtigheid het boeddhisme begon te beoefenen,

vond ze het moeilijk haar zelfbeeld van gebroken en beschadigde persoon los te laten. Jarenlang had ze alleen naar zichzelf gekeken vanuit haar diagnose en de verschillende medicamenten die er geen oplossing voor hadden kunnen bieden.

Naarmate de psychologie meer farmacologisch georiënteerd raakt, wordt dit medische model versterkt. Tegenwoordig krijgt het merendeel van de miljoenen volwassenen die hulp zoeken voor hun geestelijke gezondheid direct medicijnen voorgeschreven. Nog verontrustender is dat aan honderduizenden kinderen sterke psychiatrische medicijnen worden voorgeschreven voor aandoeningen die variëren van ADHD tot de kindervariant van manisch-depressieve psychose. Hoewel deze medicijnen in bepaalde gevallen geschikt kunnen zijn, zelfs levens kunnen redden, nemen leken en vakmensen meer en meer hun toevlucht tot een pil als oplossing voor menselijke verwarring en misère. Zo hoeft het niet te zijn.

INNERLIJKE VRIJHEID: BEVRIJDING VAN HET HART

Wat is het alternatief als we ons niet op menselijke beperkingen en pathologie richten? Het is de overtuiging dat menselijke vrijheid onder alle omstandigheden mogelijk is. Boeddhistische leringen drukken het zo uit: ‘Zoals de grote oceanen slechts één smaak hebben, de smaak zout, zo hebben alle leringen van Boeddha slechts één smaak, de smaak van bevrijding.’

De psycholoog Viktor Frankl was het enige lid van zijn familie dat de doorkampen van de nazi's overleefde. Niettemin vond hij ondanks dit lijden een weg naar genezing. Frankl schreef: ‘Wij die in concentratiekampen leefden kunnen ons de mannen herinneren die door de barakken liepen om anderen te troosten, terwijl ze hun laatste stuk brood weggaven. Het waren er misschien weinigen, maar ze leveren voldoende bewijs dat een mens alles kan worden ontnomen op één ding na: de laatste der menselijke vrijheden – onder elk samenstel van omstandigheden de eigen denkwijze, de eigen weg te kiezen.’

Wanneer we worden beheerst door onze zwaarste crises en conflicten, door de diepste toestanden van angst en verwarring, kan het lijken alsof onze pijn geen einde kent. We kunnen het gevoel hebben dat er geen uitweg, geen hoop is. Toch verlangt een bepaalde verborgen wijsheid naar vrijheid. ‘Als het niet mogelijk zou zijn het hart te bevrijden van verstrikking in ongezonde toestanden’, zegt de Boeddha, ‘zou ik u niet leren dat te doen. Maar juist omdat het mogelijk is het hart van verstrikking in ongezonde toestanden te bevrijden, geef ik dit onderricht.’

Deze innerlijke vrijheid van geest tot leven wekken is het doel van de honderden boeddhistische oefeningen en trainingen. Elk van deze oefeningen helpt ons ongezonde patronen die lijden creëren te herkennen en los te laten en in plaats ervan gezonde patronen te ontwikkelen. Wat belangrijk is

in de boeddhistische psychologische benadering, naast inzicht, is de nadruk op training en beoefening. In plaats van in therapie te gaan om eenmaal per week je problemen te bespreken en te worden gehoord, is er een leefregel van dagelijkse en voortgezette training en methoden die je helpt om gezonde manieren van zijn te leren en te beoefenen. Deze oefeningen brengen ons terug naar de wijsheid en het mededogen die ons zijn aangeboren en wijzen ons de weg naar vrijheid.

GEWIJDE WAARNEMING

De heiligen zijn niet wat ze zijn omdat hun heiligheid hen voor anderen bewonderenswaardig maakt, maar omdat de gave van heiligheid het hun mogelijk maakt ieder ander te bewonderen.

THOMAS MERTON

Elke keer dat we een ander ontmoeten en zijn of haar waardigheid respecteren, helpen we de mensen om ons heen. Hun hart resonanceert met het onze, precies zoals de snaren van een onberoerde viool meetrillen met de klanken van een viool waarop, dichtbij, wordt gespeeld. De westerse psychologie heeft dit verschijnsel van ‘besmetting door stemming’ of limbische resonantie gedocumenteerd. Als iemand in paniek of vol haatgevoelens een kamer binnenloopt, voelen we het onmiddellijk, en als we niet heel opmerkzaam zijn, zal de negatieve toestand van die persoon de onze over gaan nemen. Wanneer iemand die opgewekt expressief is een kamer binnenloopt, kunnen we ook die gemoedstoestand voelen. En wanneer we de goedheid zien van hen die we voor ons hebben, resonanceert hun innerlijke waardigheid met de bewondering en het respect onzerzijds.

Deze resonantie kan heel gewoon beginnen. Wanneer mensen in India elkaar begroeten, vouwen ze hun handen, buigen en zeggen *namaste*, ‘ik eer het goddelijke in je’. Het is een manier om je Boeddhanatuur, degene die je eigenlijk bent, te bevestigen. Sommigen geloven dat de westerse handdruk evolueerde als teken van vriendschappelijkheid en veiligheid, om te tonen dat we geen wapen in de hand hebben. De begroeting *namaste* gaat echter een stap verder, van ‘ik zal je geen kwaad doen’ naar ‘ik zie dat wat heilig is in je’. Ze schept de basis voor een gewijde relatie.

Toen ik begon aan mijn opleiding tot boeddhistische monnik, proefde ik iets van deze gewijde relatie. Ajahn Chah had een aura om zich heen van oprechtheid, welwillendheid en vertrouwen. Het was het tegenovergestelde van mijn vroege jaren in ons gezin, en hoewel het aanvankelijk vreemd en onbekend aanvoelde, vond iets in mij het heerlijk. In plaats van een toneel van veroordeling, kritiek en onvoorspelbaar geweld was dit een gemeenschap die eraan toegewijd was om iedere persoon met respect en waardigheid te bejegenen. Het was prachtig.

In het klooster werden de wandelpaden dagelijks geveegd, de pijen en

kommen van de monniken met zorg behandeld. Onze geloften vereisten dat we het leven in al zijn vormen koesterden. We vermeden zorgvuldig dat we op mieren stapten; we stelden vogels en insecten, slangen en zoogdieren op prijs. We leerden onszelf en anderen in gelijke mate te waarderen. Wanneer er een conflict ontstond, wendden we ons tot beoefening van geduld, en in ons zoeken naar vergeving werden we begeleid door raden van ouderen die duidelijk maakten hoe we onze tekortkomingen met opmerkzaam respect konden benaderen.

Of ze nu in een klooster midden in een bos in Azië wordt beoefend of in het Westen, de boeddhistische psychologie begint met het doelbewust cultiveren van respect, te beginnen bij onszelf. Wanneer we leren op onze eigen goedheid te vertrouwen, kunnen we de goedheid beter zien in anderen. Omdat ons gevoel voor respect en zorg zich ontwikkelt, hebben we er onder de meeste normale omstandigheden veel baat bij. In uiterste nood wordt het van onschatbare waarde.

Een beoefenaar van het boeddhisme vertelt dat ze deel uitmaakte van een groep mensen die gegijzeld werd in een bank in St. Louis. Ze beschreef de aanvankelijke verwarring en angst die om zich heen grepen onder de gijzelaars. Ze herinnert zich dat ze haar eigen bonzende hart tot bedaren probeerde te brengen. Daarna vertelt ze dat ze het besluit nam om niet in paniek te raken. Ze gebruikte haar meditatie en haar ademhaling om haar geest te kalmeren. Al die uren, terwijl ze anderen in haar groep hielp, richtte ze zich met respect tot haar gijzelnemers en gaf ze blijk van oprechte bezorgdheid om hen. Ze zag hun vertwijfeling en de behoeften die eraan ten grondslag lagen. Toen zij en de anderen later ongedeerd werden vrijgelaten, geloofde ze dankbaar dat de zorg en het respect die ze hun gijzelnemers hadden betoond hun vrijlating mogelijk hadden gemaakt.

Wanneer we de mensen om ons heen met respect en eerbetoon tegemoet treden, openen we een kanaal naar hun eigen goedheid. Ik heb deze waarheid in werking gezien bij gevangenen en bendeleden. Wanneer ze iemand ervaren die hen respecteert en waardeert, stelt dit hen in staat zichzelf te bewonderen, het goede dat ze in zich hebben te accepteren en te erkennen. Wanneer we zien wat heilig is in de ander, of we hem of haar nu ontmoeten in onze familiekring of gemeenschap, in een zakenvergadering of therapie sessie, transformeren we hun hart.

De dalai lama belichaamt deze gewijde waarneming wanneer hij door de wereld reist, en het is een van de redenen waarom zoveel mensen in zijn nabijheid proberen te zijn. Verscheidene jaren geleden bezocht Zijne Heiligheid San Francisco en nodigden we hem uit om onderricht te geven in het Spirit Rock Meditation Center. De dalai lama is het hoofd van de Tibetaanse regering in ballingschap, en het State Department (Ministerie van Buitenlandse Zaken) had tientallen agenten van de Secret Service (de geheime dienst) opdracht gegeven om hem en zijn gevolg te beschermen. Gewend als ze waren aan het bewaken van buitenlandse leiders, prinses en konin-

gen, werden de agenten van de Secret Service verrast en getroffen door de respectvolle houding en het vriendelijke hart van de dalai lama. Na afloop vroegen ze om zijn zegen. Daarna wilden ze allemaal met hem op de foto. Sommigen van hen zeiden: ‘We hebben het voorrecht gehad politieke leiders, prinses en eerste ministers te beschermen, maar met de dalai lama is het op een of andere manier anders. Hij behandelt ons alsof we bijzonder zijn.’

Later verbleef hij in verband met een reeks openbare lessen in een hotel in San Francisco dat beroemd was omdat het vaak hoogwaardigheidsbekleders te gast had. Vlak voordat hij vertrok vertelde de dalai lama de bedrijfsleiding van het hotel dat hij het personeel, ieder die hem wilde ontmoeten, graag persoonlijk wilde bedanken. Dus begaf een lange rij kamermeisjes en bordenwassers, koks en onderhoudspersoneel, secretaresses en managers zich die laatste morgen naar de cirkelvormige oprijlaan voor de ingang van het hotel. En voordat de autocolonne van de dalai lama vertrok, liep hij langs de rij werknemers, raakte liefdevol ieders hand aan en be-roerde zo ieders hart.

Enkele jaren geleden hoorde ik een verhaal over een geschiedenislerares op een middelbare school die hetzelfde geheim kende. Op een bijzonder drukke en rumoerige middag vertelde ze haar leerlingen dat ze moesten stoppen met al hun schoolwerk. Ze liet haar leerlingen uitrusten terwijl ze een lijst met de namen van iedereen in de klas op het schoolbord schreef. Daarna vroeg ze hun de lijst over te schrijven. Ze gaf opdracht de rest van het lesuur te gebruiken om bij elke naam één ding op te schrijven dat ze fijn vonden of bewonderden in de betreffende leerling. Aan het eind van de les haalde ze de papieren op.

Weken later, op weer zo’n moeilijke dag vlak voor de wintervakantie, liet de lerares de klas opnieuw stoppen met hun werk. Ze overhandigde elke leerling een vel papier met bovenaan zijn of haar naam. Op het vel had ze alle zesentwintig goede dingen geplakt die de andere leerlingen over die persoon hadden geschreven. Ze glimlachten en hun adem stakte van plezier over het feit dat er zoveel mooie eigenschappen in hen waren opgemerkt.

Drie jaar later werd deze lerares opgebeld door de moeder van een van haar vroegere leerlingen. Robert was een dondersteen geweest, maar ook een van haar lievelingen. Zijn moeder gaf bedroefd het verschrikkelijke nieuws door dat Robert was gesneuveld in de Golfoorlog. De lerares was aanwezig op de begrafenis, waar veel van Roberts vroegere vrienden en klasgenoten een toespraak hielden. Toen de begrafenisdienst ten einde liep, kwam Roberts moeder naar haar toe. Ze haalde een verfromfaaid stuk papier tevoorschijn, dat duidelijk vele malen open en dicht was gevouwen, en zei: ‘Dit was een van de weinige dingen die in Roberts zak zaten toen de strijdkrachten zijn lichaam ophaalden.’ Het was het vel waar de lerares zo zorgvuldig de zesentwintig dingen op had geplakt die zijn klasgenoten in hem hadden bewonderd.

Toen Roberts lerares dit zag vulden haar ogen zich met tranen. Terwijl ze haar natte wangen droogde, opende een andere voormalige leerling die in de buurt stond haar tasje, haalde er haar eigen zorgvuldig opgevouwen blad uit en bekende dat ze het altijd bij zich had. Een derde ex-leerling zei dat zijn blad was ingelijst en in zijn keuken hing; de volgende vertelde dat het blad onderdeel was geworden van haar trouwbelofte. De waarneming van goedheid waartoe deze lerares haar leerlingen had uitgenodigd, had het hart van haar leerlingen getransformeerd op manieren die ze zich alleen maar had kunnen dromen.

We kunnen ons allemaal wel een moment herinneren waarop iemand deze goedheid in ons zag en ons gelukkig maakte. Een vrouw van middelbare leeftijd herinnert zich op een retraite een persoon, een non, die aardig voor haar was geweest toen ze als bange en eenzame tiener een buitenechtelijk kind kreeg. Ze is haar naam al die tijd niet vergeten. Een jongeman met wie ik in de jeugdgevangenis heb gewerkt, herinnert zich zijn oude buurman, een tuinman die hem graag mocht en hem waardeerde. Het respect van de tuinman is hem in al zijn moeilijkheden bijgebleven. Deze mogelijkheid om een mensenleven te ondersteunen is verwoord door Nobelprijswinnaar Nelson Mandela: ‘Het kan nooit kwaad om een te hoge dunk van iemand te hebben; vaak wordt deze erdoor gelouterd en gedraagt hij of zij zich er beter door.’

Zien met gewijde waarneming betekent niet dat we de noodzaak van ontwikkeling en verandering in een individu niet zien. Gewijde waarneming is de ene helft van een paradox. Zenmeester Shunryu Suzuki merkte op tegen een leerling: ‘Je bent volmaakt zoals je bent. En ... er is nog ruimte voor verbetering!’ De boeddhistische psychologie biedt meditatie, cognitieve strategieën en ethische training, tal van krachtige oefeningen die innerlijke transformatie bevorderen. Ze begint echter met een zeer radicaal inzicht, een inzicht dat iedereen transformeert die erdoor wordt geraakt: het besef van onze aangeboren edelheid en onze vrijheid van hart die altijd beschikbaar zijn, waar we ook zijn.



BEOEFENING: DE VERBORGEN GOEDHEID ZIEN

Wacht een dag af waarop je in opperbeste stemming wakker wordt, waarop je hart openstaat voor de wereld. Als zulke dagen zeldzaam zijn, kies dan de beste dag die zich voordoet. Besluit voordat je naar het werk gaat de duidelijke intentie te hebben dat je die morgen zult zoeken naar de innerlijke edelheid van drie mensen. Draag die intentie in je hart terwijl je met hen praat of werkt. Merk op dat deze perceptie je interactie met hen beïn-

vloedt, dat ze invloed heeft op je eigen hart. Kies daarna vijf dagen waarin je opperbest gestemd bent en doe deze beoefening op elk van deze dagen.

Besluit tot de duidelijke intentie, nadat je zo vijf keer een dag lang naar drie mensen hebt gekeken, om het zien van de verborgen goedheid in zoveel mensen als je kunt een hele dag te beoefenen. Natuurlijk zul je dat bij bepaalde mensen moeilijk vinden. Bewaar hen voor later en oefen eerst met hen wier edelheid en schoonheid het gemakkelijkst te zien zijn. Wanneer je dit een dag lang zo goed als je kunt hebt gedaan, kies dan een dag in de week waarop je deze beoefening gedurende een maand of twee voortzet.

Breid ten slotte, wanneer je de verborgen goedheid op een natuurlijkere manier leert zien, je beoefening uit. Voeg er meer dagen aan toe. Probeer te oefenen op dagen dat je meer onder druk staat. Richt je ook op vreemden en lastige mensen, tot je hart leert om iedereen die je ontmoet stilzwijgend te erkennen en te zegenen. Streef ernaar om zoveel wezens als je kunt met stilzwijgend, liefdevol respect te zien. Beleef de dag alsof je de dalai lama incognito bent.