



Het leven liefhebben
door acceptatie

TARA BRACH

Het leven liefhebben door acceptatie

TARA BRACH



Inhoud

Voorwoord	8
Inleiding	9
1 De trance van onwaardigheid	13
2 Ontwaken uit de trance: het pad van totale acceptatie	30
3 Het heilige wachten: rusten onder de bodhiboom	51
4 Onvoorwaardelijke vriendelijkheid: het wezen van totale acceptatie	70
5 Thuiskomen in ons lichaam: de basis van totale acceptatie	88
6 Totale acceptatie van begeerte: je bewust worden van de bron van verlangen	119
7 Je hart openstellen terwijl je wordt geconfronteerd met angst	147
8 Mededogen met onszelf laten ontwaken: dragen en gedragen worden	178
9 De kringen van mededogen uitbreiden: het pad van de bodhisattva	197
10 Onze fundamentele goedheid realiseren: liefdevolle vriendelijkheid en een vergevingsgezind hart cultiveren	218
11 Samen ontwaken: in directe relatie totale acceptatie beoefenen	248
12 Onze ware natuur realiseren: de vrucht van totale acceptatie	268
Dankbetuiging	285
Over de auteur	287

Geleide overdenkingen en meditaties

I Geleide overdenking: De trance van onwaardigheid herkennen	28
II Geleide meditatie: De vipassana-meditatie (opmerkzaamheid)	49
III Geleide overdenking: Het gezegende moment van rust	69
IV Geleide meditatie: De kracht van het 'ja'	83
V Geleide meditatie: Moeilijkheden onder ogen zien en de werkelijkheid benoemen	85
VI Geleide meditatie: Het leven met een glimlach begroeten	86
VII Geleide meditatie: Bewustwording door middel van je lichaam	114
VIII Geleide meditatie: Totale acceptatie van pijn	117
IX Geleide overdenking: 'Niet doen' wanneer we ons door begeerte gedreven voelen	144
X Geleide overdenking: Je diepste verlangen ontdekken	145
XI Geleide meditatie: Angst tegemoet treden met een aanwezigheid van ontvankelijkheid en betrokkenheid	175
XII Geleide meditatie: De drager van lijden worden	194
XIII Geleide meditatie: De aanwezigheid van de Geliefde aanroepen	196
XIV Geleide meditatie: Tonglen: Het hart van mededogen doen ontwaken	215
XV Geleide meditatie: Een vergevingsgezind hart cultiveren	241
XVI Geleide meditatie: Liefdevolle vriendelijkheid doen ontwaken	244
XVII Bewust communiceren: Enkele richtlijnen	265
XVIII Geleide meditatie: Wie ben ik?	283

Voorwoord

Je hebt een prachtige uitnodiging in handen: de uitnodiging om te beseffen dat je je leven kunt leven met het wijze en tedere hart van een boeddha. Tara Brach biedt je in *Het leven liefhebben door acceptatie* haar helende woorden en haar transformerende begrip, de vrucht van haar vele jaren als geliefd meditatielerares en psychotherapeute. Omdat zij zich gegeven heeft in haar dagelijkse werk, het hervinden van de menselijke waardigheid met doorvoeld mededogen en vergevingsgezindheid, is haar tekst direct en concreet: zij slecht de barrières die ons verhinderen ons leven ten volle te leven.

In onze moderne maatschappij, vol stress en concurrentie, die voor zovelen leidt tot gevoelens van waardeloosheid, zelfbeperving en verlies van gevoel voor het gewijde, zijn de principes van totale acceptatie die je hier kunt lezen, van wezenlijk belang om een vreugdevol en bevrijd leven te leiden. Met haar rijke verhalen en ervaringen met studenten en cliënten, door haar eigen persoonlijke pad, en in de heldere, systematische oefeningen die zij geeft, toont Tara in *Het leven liefhebben door acceptatie* een wijze manier om onszelf te vormen, ons verdriet te transformeren en onszelf te helen.

En het belangrijkste: *Het leven liefhebben door acceptatie* herinnert ons aan onze boeddhanatuur, de fundamentele vrijheid en geluk die het geboorterecht zijn van ieder mens. Lees dit boek langzaam. Neem de woorden en oefeningen ter harte. Laat ze je leiden en geluk brengen op je pad.

Jack Kornfield

Inleiding

‘ER IS IETS MIS MET MIJ’

Toen ik nog aan de universiteit studeerde, ging ik eens met een oudere, wijzere vriendin van tweeëntwintig naar de bergen om daar een weekend te wandelen. Nadat we onze tent hadden opgezet, gingen we aan een beekje zitten. We keken hoe het water rond de rotsen stroomde en we spraken over ons leven. Op een gegeven moment vertelde ze me dat ze haar best deed om te leren voor zichzelf haar beste vriendin te zijn. Ik voelde een golf van verdriet door mij heen slaan en ik barstte in snikken uit. Ik was voor mezelf absoluut niet mijn beste vriendin. Ik werd voortdurend bekritiseerd door een innerlijke rechter die vaak onzichtbaar, maar immer genadeloos, meedogenloos, vitterig en energiek aan het werk was. Ik wist dat ik geen enkele vriend ooit zo genadeloos en onvriendelijk zou behandelen als ik mezelf behandelde.

Ik ging ervanuit dat ‘er iets fundamenteel mis was met me’ en ik worstelde om mijn vermeende gebrekkige zelf in toom te houden en te verbeteren. Ik dwong mezelf hard te studeren, ik was een vurig politiek activiste, en ik leidde een zeer druk sociaal leven. Ik vermeed pijn (en creëerde daardoor meer pijn) door mijn eetverslaving en mijn prestatiedrang. De manier waarop ik plezier najoeg was soms goed voor me; ik bracht tijd door in de natuur of met vrienden. Het kwam echter ook voor dat ik op impulsieve wijze naar opwindning zocht door middel van drugs, seks en andere avonturen. In de ogen van mijn omgeving functioneerde ik prima. Innerlijk voelde ik me angstig, gedreven en vaak depressief. Ik had met geen enkel aspect van mijn leven vrede.

Het gevoel niet goed genoeg te zijn ging gepaard met een diepe eenzaamheid. In mijn vroege tienerjaren verbeeldde ik me dat ik in een transparante bol leefde die mij scheidde van de mensen en het leven om mij heen. Als ik tevreden was met mezelf en me bij anderen op mijn gemak voelde, had ik het gevoel dat de bol wat dunner werd, vergelijkbaar met een ijle nevel. Als ik ontevreden was over mezelf werden de muren om mij heen zo dik dat ik dacht dat anderen ze konden zien. Ik zat in mezelf gevangen en voelde me vanbinnen leeg en pijnlijk eenzaam. Dit beeld verdween enigszins naarmate ik ouder werd. Ik was echter altijd bang iemand af te wijzen of zelf afgewezen te worden.

Met mijn studievriendin voelde ik me anders; ik vertrouwde haar voldoende om volkomen open tegen haar te durven zijn. In de twee dagen die

volgden, wandelde ik over hoge bergkammen, sprak ik met haar en koos ik ervoor soms zwijgend te zitten. Ik begon in te zien dat onder al mijn stemmingswisselingen, depressieve gevoelens, eenzaamheid en verslavend gedrag een gevoel van grote ontoereikendheid schuilging. Ik maakte voor het eerst kennis met een bron van lijden waarmee ik in mijn leven diverse malen opnieuw in aanraking zou komen. Ik voelde me opengereten en kwetsbaar, maar wist intuïtief dat ik een weg naar herstel was ingeslagen door deze pijn onder ogen te zien.

Toen we die zondagavond naar huis reden en de bergen achter ons lieten, voelde ik me wat lichter, hoewel mijn hart nog pijn deed. Ik wilde zo graag wat aardiger voor mezelf zijn. Ik verlangde ernaar in het reine te komen met wat zich binnen in mij afspeelde, ik wilde mij meer op mijn gemak voelen en meer intimiteit ervaren met de mensen om mij heen.

Toen ik mij enkele jaren later door dit verlangen tot het boeddhistische pad aangetrokken voelde, vond ik daar de leringen en de oefeningen die mij in staat stelden mijn gevoelens van onwaardigheid en onzekerheid onder ogen te zien. Het boeddhisme bood mij duidelijk inzicht in mijn ervaringen en toonde mij hoe ik mijn leven met mededogen kon bezien. De leringen van de Boeddha hielpen mij ook het pijnlijke dwaalbegrip los te laten dat lijden uitsluitend mijn probleem was en dat ik dit op de een of andere manier zelf had veroorzaakt.

De afgelopen twintig jaar heb ik als psychologe en boeddhistisch lerares met duizenden cliënten en leerlingen gewerkt die mij hebben toevertrouwd dat zij in hun leven gebukt gaan onder het gevoel niet goed genoeg te zijn. Uit hun ontboezemingen blijkt dat er geen verschil is tussen het leed van cliënten die ik wekelijks therapie geef en leerlingen die ik begeleid tijdens een tiendaagse retraite. De angst tekort te schieten en niet goed genoeg te zijn, is in beide gevallen gelijk.

Velen van ons kennen het gevoel dat we tekortschieten maar al te goed. Er is niet veel voor nodig om het op te roepen: we horen over de geweldige prestaties van een ander, we worden bekritiseerd, raken in een woordenwisseling verward of maken een fout op ons werk, en het gevoel dat we niet goed genoeg zijn steekt de kop op.

Een vriendin van mij drukt het als volgt uit: 'Het gevoel dat er iets mis is met me is als een onzichtbaar gifgas dat ik voortdurend inadem.' Als we ons leven bezien door de bril van ons gevoel van ontoereikendheid, worden we gevangengehouden in wat ik 'de trance van onwaardigheid' noem. Wanneer we in deze trance gevangenzitten, zijn we niet in staat de waarheid met betrekking tot onszelf te zien.

Een leerling die deelnam aan een retraite die ik leidde, vertelde me over een ervaring die haar had doen inzien dat het diep tragisch is om in een

trance te leven. Marilyn had vele uren aan het sterfbed van haar moeder doorgebracht. Ze las haar voor, mediteerde voor haar tot laat in de avond, hield haar hand vast en vertelde haar steeds weer dat ze van haar hield. De moeder van Marilyn was het grootste deel van de tijd buiten bewustzijn en ze ademde moeizaam en onregelmatig. Op een ochtend, nog voor zonsopgang, opende ze plotseling haar ogen. Ze keek haar dochter helder en doordringend aan. 'Weet je,' fluisterde ze zachtjes, 'ik heb mijn hele leven gedacht dat er iets mis was met me.' Ze schudde lichtjes haar hoofd alsof ze wilde zeggen: 'Wat een tijdverspilling.' Ze sloot haar ogen en raakte weer in coma. Een aantal uren later overleed ze.

We hoeven niet te wachten totdat we op ons sterfbed liggen om te beseffen dat we ons kostbare leven verdoen door de overtuiging te koesteren dat er iets mis is met ons. Omdat onze gevoelens van ontoereikendheid zo diep zitten, dienen we niet alleen innerlijk de beslissing te nemen uit deze trance te ontwaken, maar ons ook terdege te oefenen in een nieuwe manier van denken en voelen. Door boeddhistische bewustzijns-oefeningen bevrijden we onszelf van het lijden dat we door onze trance ervaren. We gaan de werkelijkheid van het huidige moment zien en leren dat wat we waarnemen met een open hart tegemoet te treden. Het ontwikkelen van bewustzijn en mededogen noem ik totale acceptatie.

Totale acceptatie houdt in dat we ons niet langer verzetten tegen dingen die voor ons onbekend of beangstigend zijn, of die een emotionele lading hebben. Het is het noodzakelijk tegengif voor de jaren waarin we onszelf hebben verwaarloosd, onszelf hebben veroordeeld en hardvochtig hebben behandeld, jaren waarin we hebben ontkend wat we op een bepaald moment ervoeren. Totale acceptatie is de bereidheid onszelf en ons leven te aanvaarden zoals het is. Een moment van totale acceptatie is een moment van authentieke vrijheid.

De twintigste-eeuwse Indiase meditatieleraar Sri Nisargadatta moedigt ons aan dit pad van vrijheid oprecht te bewandelen: '... alles wat ik u wil vragen is: vervolmaak de liefde voor uzelf'. Voor Marilyn waren het de laatste woorden van haar stervende moeder die haar van deze mogelijkheid bewust maakten. Zij omschreef het als volgt: 'Het was haar afscheidscadeau. Ik realiseerde me dat ik mijn leven niet op dezelfde wijze door mijn vingers hoefde te laten glippen als zij. Uit liefde voor mijn moeder en voor het leven heb ik besloten mezelf te accepteren en vriendelijker met mezelf om te gaan.' Een ieder van ons kan deze beslissing nemen.

Wanneer we totale acceptatie gaan toepassen, onderzoeken we de angsten en wonden die wij in ons leven hebben opgelopen, en ontdekken we dat ons hart zich vol mededogen opent. Wanneer we onszelf met mededogen benaderen zullen we in vrijheid deze wereld kunnen liefhebben. Dat is

de zegen van totale acceptatie: naarmate we onszelf bevrijden van ons gevoel dat er iets mis is met ons, groeit het vertrouwen in wie we zijn en kunnen we onze heelheid tot uitdrukking brengen.

Het is mijn innigste wens dat de leringen die in dit boek worden aangeleerd ons van dienst kunnen zijn terwijl we samen bewust worden. Mogen wij allen het zuivere gewaarzijn en de liefde ontdekken die wij in diepste wezen zijn. Dat ons liefdevolle gewaarzijn alle wezens mag omvatten.

DE TRANCE VAN ONWAARDIGHEID

*Op een nacht zul je wandelen ...
 en plotseling tot de ontdekking komen
 dat je op het punt stond te ontsnappen,
 en dat je schuldig bent:
 je hebt de ingewikkelde aanwijzingen verkeerd begrepen,
 je bent geen lid,
 je hebt je kaart verloren
 of misschien heb je er wel nooit een gehad ...*

– WENDELL BERRY

Jarenlang heb ik een steeds terugkerende droom gehad waarin ik vruchteloze pogingen deed ergens te komen. Soms rende ik een heuvel op, klom ik over rotsblokken of zwom ik tegen de stroom in. Vaak was een geliefd persoon in moeilijkheden geraakt of stond er iets vreselijks te gebeuren. Mijn geest wilde koortsachtig vooruit, maar mijn lichaam voelde zwaar en ik was uitgeput. Alles voelde stroperig. Ik wist dat ik in staat zou moeten zijn het probleem het hoofd te bieden, maar hoezeer ik het ook probeerde, ik kwam niet waar ik zou moeten zijn. Ik was helemaal alleen en werd overschaduwd door de angst tekort te schieten. Ik zat volkomen gevangen in die innerlijke toestand en had geen oog meer voor andere dingen.

Deze droom geeft de essentie weer van de trance van onwaardigheid. In onze dromen lijken we vaak de hoofdpersoon in een drama dat al geschreven is, en zijn we gedoemd op een bepaalde manier op onze omstandigheden te reageren. We zijn ons er kennelijk niet van bewust dat we keuzemogelijkheden hebben en zien geen andere uitweg. Wanneer we in trance zijn en gevangenzitten in onze ideeën en angsten over ons mogelijke falen, verkeren we in een soortgelijke toestand. We zijn weliswaar wakker, maar leven als in een droom. We ervaren bepaalde dingen, maar zijn niet in staat daarop adequaat te reageren. De rest van de wereld is op de achtergrond geraakt terwijl we worstelen om ergens te komen, een beter mens te zijn, te presteren en fouten te vermijden. Als in een droom nemen we onze gedachten voor waarheid aan, als een dwingende realiteit, en het eist onze aandacht bijna volledig op. Of we nu lunchen, na het werk naar huis rijden, met onze ouders praten of onze kinderen 's avonds voorlezen, in ons achterhoofd maken we voortdurend plannen of maken we ons zor-

gen. We zijn ervan overtuigd dat we altijd tekortschieten, hoe goed we ook ons best doen. Deze overtuiging is onlosmakelijk met de trance verbonden.

Het gevoel van onwaardigheid gaat hand in hand met het gevoel dat we van anderen afgescheiden zijn, afgescheiden van het leven. Als we onvolkomen zijn, hoe kunnen we dan het gevoel hebben dat we ergens bij horen? We hebben niets waardevols te bieden, we vormen een probleem, we verdienen het niet dat er van ons wordt gehouden. Het is een vicieuze cirkel: hoe meer we het gevoel hebben dat we tekortschieten, hoe meer we het gevoel hebben nergens bij te horen. Dit gevoel gaat vergezeld van eenzaamheid en angst, die op hun beurt ons idee weer versterken dat er iets fundamenteel mis is met ons.

Onze gevoelens van onwaardigheid en vervreemding komen op diverse manieren tot uiting en gaan gepaard met lijden. Voor sommigen uit het zich in verslaving. Verslaving aan alcohol, eten of drugs. Anderen zijn verslaafd aan een relatie. Zij zijn afhankelijk van een bepaalde persoon of van verschillende mensen. Dit geeft hun het gevoel dat zij compleet zijn en dat het leven waard is geleefd te worden. Anderen proberen zich belangrijk te voelen door lange dagen te maken op hun werk: een verslaving die in onze cultuur vaak wordt geprezen.

Als we het gevoel hebben dat we onvolkomen en onwaardig zijn, kunnen we vaak moeilijk geloven dat er oprecht van ons wordt gehouden. Velen van ons lijden onder depressieve gevoelens. We wanhopen wellicht bij de gedachte dat wij nimmer in staat zullen zijn ons met andere mensen verbonden te voelen. We zijn bang dat zij ons zullen afwijzen als zij erachter komen dat we oninteressant, dom, egoïstisch of onzeker zijn. We denken dat als we niet aantrekkelijk genoeg zijn, we wellicht nooit intieme, romantische liefde zullen ervaren. We hunkeren ernaar ons onvoorwaardelijk verbonden te voelen. We verlangen ernaar ons thuis te voelen bij onszelf en bij anderen, we willen ons op ons gemak voelen en volkomen worden geaccepteerd. Door de trance van onwaardigheid blijft de zoetheit van het gevoel van verbondenheid echter buiten ons bereik.

De trance van onwaardigheid wordt versterkt wanneer we in ons leven worden geconfronteerd met pijnlijke kwesties en zaken die we niet kunnen beheersen. Misschien denken we dat het onze eigen schuld is wanneer een lichamelijke ziekte of een depressie ons treft, dat dit het gevolg is van onze slechte genen of ons gebrek aan discipline en wilskracht. We kunnen het gevoel hebben dat het verlies van een baan of een moeilijke echtscheiding iets zegt over onze persoonlijke tekortkomingen. Als we nu maar beter ons best hadden gedaan of als we op de een of andere manier anders waren geweest, dan zou het allemaal goed zijn gegaan. Hoewel we misschien

proberen de schuld op een ander te schuiven, nemen we het onszelf diep vanbinnen bijzonder kwalijk dat we in een dergelijke situatie terecht zijn gekomen.

Zelfs wanneer we niet zelf pijn of verdriet hebben, kunnen we het toch als een bewijs van onvermogen zien wanneer iemand lijdt die ons lief is, een partner of een kind bijvoorbeeld. Een cliënte die bij mij in psychotherapie is, heeft een zoon van dertien jaar die aan concentratiestoornissen lijdt. Ze heeft er alles aan gedaan om hem te helpen. Ze heeft allerlei artsen met hem bezocht, diëten, acupunctuur en medicatie uitgeprobeerd en ze geeft hem veel aandacht. Toch ondervindt hij nog steeds zo nu en dan moeilijkheden bij het leren en voelt hij zich erg eenzaam. Hij is ervan overtuigd dat hij een verliezer is en heeft regelmatig woedeaanvallen waarin hij zijn pijn en frustratie afreageert. Ondanks al haar liefdevolle pogingen hem te helpen, wordt ze gekweld door het gevoel dat ze haar zoon tekortdoet en dat ze beter haar best zou moeten doen.

De trance van onwaardigheid uit zich niet uitsluitend in gevoelens van schaamte en ontoereikendheid. Ik vertelde een goede vriendin van mij dat ik over onwaardigheid schreef en dat dit op alle terreinen je leven kan beïnvloeden. Ze ging een discussie met mij aan. 'Bij mij speelt schaamte geen rol, ik ben juist te trots,' hield ze vol. Deze vrouw is een succesvol schrijfster en lerares, en ze vertelde me dat zij zich gemakkelijk verheven voelt boven anderen. Ze vindt de meeste mensen saai en niet bijster intelligent. Omdat zoveel mensen haar bewonderen, heeft ze vaak het gevoel dat zij bijzonder en belangrijk is. 'Ik schaam me om het toe te geven,' zei ze, 'en misschien komt hiér de schaamte in het spel. Ik vind het prettig als mensen tegen me opkijken, dat geeft me een goed gevoel over mezelf.' Mijn vriendin ervaart de andere pool van de trance. Ze erkende dat zij in minder enerverende tijden, perioden waarin zij niet productief is, niets uitvoert en niet bewonderd wordt, gevoelens van onwaardigheid ervaart. Ze kan niet gewoonweg haar talenten erkennen en blij zijn met haar sterke punten. Ze ontleent bevestiging aan haar superioriteitsgevoelens.

Wanneer we ervan overtuigd zijn dat we niet goed genoeg zijn, kunnen we ons nooit eens ontspannen. We blijven alert en onderzoeken onszelf voortdurend op eventuele tekortkomingen. Wanneer we die onvermijdelijk ontdekken, voelen we ons nog onzekerder en onwaardiger. We moeten ons nog meer inspannen. De ironie hiervan brengt ons bij de vraag: wat denken we hier uiteindelijk mee te bereiken? Een leerling in meditatie vertelde me dat hij het gevoel heeft dat hij als een straaljager door het leven gaat en wordt voortgedreven door het idee dat hij alsmear meer moet doen. Met een wrang lachje zei hij: 'Ik scheer door het leven en vlieg in volle vaart op de eindstreep af: de dood.'

Als ik in mijn meditatielessen spreek over het lijden dat het gevoel van onwaardigheid met zich meebrengt, zie ik regelmatig leerlingen instemmend knikken en sommigen beginnen zelfs te huilen. Wellicht realiseren zij zich het eerst in hun leven dat het gevoel van schaamte dat zij als een last met zich meedragen, iets is dat anderen ook kennen. Meestal blijft een aantal mensen na de les nog wat napraten. Zij vertrouwen elkaar toe dat dit gevoel van onwaardigheid het voor hen onmogelijk heeft gemaakt anderen om hulp te vragen en dat zij zich niet in de liefde van een ander durven te koesteren. Sommigen zien in dat hun gevoel van onwaardigheid hen ervan heeft weerhouden hun dromen te realiseren. Ik hoor vaak van leerlingen dat ze zo gewend zijn te denken dat ze niets goed kunnen doen, dat ze voortdurend twijfelen of ze wel op de juiste manier mediteren en dat ze geen vertrouwen hebben in hun spirituele groei.

Sommigen vertelden me dat zij aan het begin van hun spirituele pad dachten dat zij hun gevoelens van ontoereikendheid te boven zouden komen als zij vol toewijding zouden mediteren. Hoewel zij hebben ervaren dat meditatie positief heeft bijgedragen aan hun leven, ontdekken ze dat diepliggende gevoelens van schaamte en onzekerheid de neiging hebben erg hardnekkig te zijn. Zelfs nadat zij jarenlang meditatie hebben beoefend zijn zij er nog niet vrij van. Misschien hebben zij een vorm van meditatie beoefend die niet volledig bij hun emotionele temperament aansluit of hebben zij daarnaast psychotherapie nodig om zich bewust te worden van diepe wonden uit het verleden die nog moeten worden geheeld. Wanneer we ervaren dat dit lijden niet door een spirituele levenshouding kan worden verlicht, kan er diepe twijfel ontstaan over de vraag of we ooit werkelijk gelukkig en vrij kunnen zijn.

ONS GEVOEL VAN ONWAARDIGHEID EN HET SPIRITUELE PAD

In de opmerkingen van mijn leerlingen herken ik dingen uit mijn eigen leven. Nadat ik was afgestudeerd, ging ik in een ashram, een spirituele gemeenschap, wonen en ik nam bijna twaalf jaar lang enthousiast deel aan de leefwijze die daarbij hoorde. Ik dacht dat ik een pad gevonden had waardoor ik mezelf kon zuiveren en de onvolkomenheden van mijn ego kon overwinnen. We moesten iedere ochtend om halfvier opstaan, een koude douche nemen en vervolgens van vier tot halfzeven een *sadhana* doen, een spirituele oefening die bestond uit yoga, meditatie, chanten en gebed. Tegen de tijd dat we gingen ontbijten, had ik vaak het gevoel dat ik mij in een stralende, liefdevolle, paradijselijke toestand bevond. Ik was één met het liefdevolle bewustzijn dat ik 'de Geliefde' noem en ik ervoer dat ik

dit in diepste wezen was. Ik had geen goed of slecht gevoel over mezelf, ik voelde me gewoon goed.

Tegen de tijd dat ik mijn ontbijt op had of soms wat later op de ochtend, dacht en gedroeg ik mij weer als gewoonlijk. Net als in de tijd dat ik nog studeerde, kwam ik door herhaaldelijk terugkerende gevoelens van onzekerheid en egoïsme tot de conclusie dat ik tekortschoot. Wanneer ik dan niet de tijd vond nog meer yogaoefeningen te doen en vaker te mediteren, had ik vaak weer het gevoel dat ik kleingeestig was en niet voldeed. Ik ging 's avonds naar bed, stond de volgende morgen op en begon weer van voren af aan.

Hoewel ik in aanraking kwam met zuivere vrede en edelmoedigheid, bleef mijn innerlijke criticus mijn niveau van zuiverheid toetsen. Ik wou trouwde mezelf omdat ik mij vrolijk voordeed terwijl ik mij vanbinnen eenzaam en bang voelde. Ik vond yoga en meditatieoefeningen prettig, maar ik schaamde me omdat ik de behoefte voelde met mijn toewijding indruk te maken op anderen. Ik wilde dat de anderen mij zouden zien als iemand die goed kan mediteren en een toegewijd yogi is, iemand die de wereld dient door haar liefde en grootmoedigheid. Ondertussen veroordeelde ik andere mensen wanneer zij niet zo gedisciplineerd ijverden en veroordeelde ik mezelf omdat ik zo snel met mijn oordeel klaar stond. Zelfs te midden van alle mensen in deze gemeenschap voelde ik me vaak eenzaam en alleen.

Ik dacht dat als ik mij er daadwerkelijk op zou richten, ik acht tot tien jaar nodig zou hebben om de preoccupatie met mijzelf los te laten en wijs en vrij te zijn. Van tijd tot tijd raadpleegde ik leraren die tot andere spirituele tradities behoorden en die ik bewonderde: 'Hoe sta ik ervoor? Wat kan ik nog meer doen?' Onveranderlijk antwoordden zij me: 'Maak je niet zo druk.' Ik wist niet precies wat zij daarmee bedoelden, maar ik was er in ieder geval van overtuigd dat ik het niet zou kunnen bereiken door 'me niet druk te maken'. Hoe konden ze dat nu zeggen? Ik had 'het' nog niet bereikt.

Chögyam Trungpa, een hedendaagse Tibetaans-boeddhistische leraar, schrijft: 'Het probleem is dat het ego alles voor zijn eigen gebruik kan aanwenden, zelfs spiritualiteit.' Op mijn spirituele pad had ik de behoefte te worden bewonderd. Ik vroeg me af of ik wel goed genoeg was en had de neiging mijn innerlijke en uiterlijke wereld te beoordelen. Het speelveld was wellicht groter dan dat waar ik mij vroeger op had begeven, maar het spel dat werd gespeeld, was hetzelfde: ik wilde mezelf nog steeds veranderen en een beter mens worden.

Achteraf gezien verbaast het me niet dat ik alle twijfels die ik ten aanzien van mijzelf had, meenam op mijn spirituele pad. Zij die het gevoel hebben niet goed genoeg te zijn, voelen zich vaak aangetrokken tot

idealistische levensopvattingen die de mogelijkheid bieden een onvolkomen aard te zuiveren en te transcenderen. Deze zoektocht naar perfectie komt voort uit het idee dat we onszelf moeten veranderen voordat we het waard zijn om van te houden. We drinken wellicht gretig de boodschap in dat we in de kern van ons wezen goed en volmaakt zijn, maar voelen ons nog steeds buitenstaanders, ongenode gasten op het feest van het leven.

EEN CULTUUR DIE AFGESCHIEDENHEID EN SCHAAMTE IN DE HAND WERKT

Enige tijd geleden nodigde een kleine groep boeddhistische leraren en psychologen uit de Verenigde Staten en Europa de Dalai Lama uit om deel te nemen aan een dialoog over emoties en gezondheid. Tijdens een van deze sessies vroeg een Amerikaanse leraar in vipassana-meditatie of de Dalai Lama hem iets kon vertellen over het lijden dat wordt veroorzaakt door zelfhaat. De Dalai Lama keek verbijsterd. ‘Wat is zelfhaat?’ vroeg hij. De therapeuten en leraren in de kamer probeerden het hem uit te leggen, maar zijn verbijstering nam alleen maar toe. ‘Wordt deze geestesgesteldheid veroorzaakt door een neurose?’ vroeg hij. Toen de aanwezigen meedeelden dat zelfhaat geen uitzondering maar eerder regel was bij hun leerlingen en cliënten, was de Dalai Lama uiterst verbaasd. Hoe kunnen ze zo over zichzelf denken, vroeg hij zich verwonderd af, ‘iedereen heeft immers een boeddhanatuur’.

De meeste mensen schamen zich over hun zwakheden en zijn bang om afgewezen te worden. De gevoelens van schaamte en zelfhaat, waarover de Dalai Lama zich in hoge mate verwonderde, komen in onze westerse cultuur meer voor dan in andere culturen. Omdat zo velen van ons zijn opgegroeid zonder een hechte en voedende familieband, omgeving, gemeenschap of ‘stam’, is het niet verbazingwekkend dat we ons buitenstaanders voelen die alleen staan en geen verbondenheid voelen. We leren al vroeg in ons leven dat iedere connectie met familie en vrienden, op school of op ons werk, inhoudt dat we moeten bewijzen dat we de moeite waard zijn. We worden aangemoedigd met elkaar te concurreren, vooruit te komen, en op te vallen door intelligent, aantrekkelijk, begaafd, machtig of rijk te zijn. Er is altijd iemand die de stand bijhoudt.

Nadat Moeder Teresa een leven lang onder de armen en de zieken had gewerkt, kwam zij tot het verrassende inzicht: ‘Het gevoel dat wij niet verbonden zijn is in deze tijd een grotere plaag dan lepra of tuberculose.’ In onze samenleving heeft deze ziekte epidemische vormen aangenomen. We hunkeren ernaar ergens bij te horen, maar hebben het gevoel dat we het niet verdienen.

Leer om niet langer je eigen vijand te zijn en leer iedere minuut voluit te leven!

Veel mensen kennen het gevoel tekort te schieten maar al te goed. Er is niet veel voor nodig – horen hoe goed iemand anders is, zelf bekritiseerd worden, een woordenwisseling, een fout op het werk – om te denken dat we niet goed genoeg zijn. Dit kan leiden tot zelfveroordeling, relatieproblemen, perfectionisme, eenzaamheid en overwerk.

Zelfaanvaarding is een proces dat een leven lang duurt. In *Het leven liefhebben door acceptatie* beschrijft Tara Brach op een open en eerlijke manier hoe zij haar weg heeft gevonden. Via haar persoonlijke verhaal en dat van haar cliënten en leerlingen, geleide meditaties, gedichten en citaten weet zij tot de kern van het probleem door te dringen. Want pas als je begrijpt hoe het gevoel van onwaardigheid is ontstaan, kun je verbinding maken met je echte ik en jezelf leren vertrouwen en omarmen.



Tara Brach is psychotherapeut en toonaangevend lerares op het gebied van mindfulness, emotionele genezing en spiritueel ontwaken. Zij is oprichter van de *Insight Meditation Community* en geeft zeer drukbezochte workshops in binnen- en buitenland.

www.tarabrach.com



www.kosmosuitgevers.nl



NUR 720/770

www.servire.nl

Servire maakt deel uit van

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen