

Lama Michel Rinpoche

Hoe transformeren we pijn en lijden in iets betekenisvols?

Transcript van een lezing

Deze lezing biedt een aantal praktische methodes, gebaseerd op de boeddhistische filosofie, om ons anders te verhouden tot fysiek en emotioneel lijden. Aan de hand van concrete voorbeelden krijgen we inzicht in hoe we moeilijke omstandigheden kunnen aangrijpen om meer dankbaarheid, liefde en betekenis in ons eigen leven en dat van anderen te brengen.

Lama Michel Rinpoche

Hoe transformeren we pijn en lijden in iets betekenisvols?

Transcript van een lezing

VU medisch centrum, Amsterdam
14 november 2017

Lama Gangchen



Peace Publications

Lama Michel Rinpoche

Hoe transformeren we pijn en lijden in iets betekenisvols?

Transcript van een lezing

Lezing voor patiënten, staf en studenten van het VU medisch centrum in Amsterdam op 14 november 2017, georganiseerd door de Lama Gangchen International Global Peace Foundation en het VUmc.

Oorspronkelijke titel: How can we transform pain and suffering into something meaningful

De lezing is te zien via: <https://youtu.be/DiYAONIX64M>

De originele gesproken tekst is voor de leesbaarheid licht bewerkt.

Nederlandse vertaling door Karin Zwaan

Vormgeving door Renata Reis

Eerste Nederlandse editie: maart 2019

©2019 Kunpen Lama Gangchen

ngalso.org/nl

Lama Gangchen Peace Publications

lgpp.org



Lama Michel Rinpoche

Inhoud

Iedereen wil gelukkig zijn, niemand wil lijden.....	7
Fysiek lijden en mentaal lijden	8
Sterfelijkheid is een gegeven	10
Het gaat om de kwaliteit van ons leven.....	12
Wie we worden is belangrijker dan wat we doen	13
Vier vragen over onze eigen dood.....	14
Het belang van een goede emotionele staat van geest	17
Moeilijkheden transformeren.....	19
De oorzaken van pijn en lijden.....	20
Acceptatie is energie steken in de oplossing	22
We leven in een complexe realiteit	24
Acceptatie is een sleutel tot geluk.....	27
Ons hart openen voor anderen.....	29
Liefde voor onszelf	33
Emotionele pijn als krachtbron.....	34
De grenzen van liefde en compassie	36
Samenvatting	37
Een oefening	42
Over Lama Michel Rinpoche.....	47

Goedemorgen

Allereerst wil ik mijn dank uitspreken dat ik de gelegenheid heb gekregen om hier te zijn en ik wil graag beginnen met een kort gebed dat ik overal waar ik kom doe. Het maakt niet uit of ik zoals vandaag in een ziekenhuis ben of op een conferentie of in een tempel. Het maakt niet uit waar ik heenga. In een school... Ik begin altijd met dit korte gebed omdat dankbaarheid erg belangrijk voor me is. Als er iets is wat ik met jullie kan delen dan is dit omdat iemand het me heeft geleerd. Dus, ik begin met dit korte gebed waarin ik me mijn leraren en de leraren van mijn leraren herinner en wat inhoudt: Dank aan hen voor alles wat ik tot nu toe heb geleerd. Het eerste deel van dit gebed is Tibetaans, het tweede deel is in Sanskriet.

lo chok sangpoi pel gyur trashi pa
thub chen ten pe trinle yar ngo da
phel gye dro lor tsam pe dze pa chen
pal den lame shab la sol wa deb

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI
SHASANE KARMA UHTA VARDANAYE SHRI
BADHRA VAR SAMANIYA SARWA SIDDHI HUNG HUNG

pa khyo kyi ku dang dag gyi lu
pa khyo kyi sung dang dag gyi ngag
pa khyo kyi tug dang dag gyi yi
don yer me chig tu jin gyi lob

ma khyo kyi ku dang dag gyi lu
ma khyo kyi sung dang dag gyi ngag
ma khyo kyi tug dang dag gyi yi
don yer me chig tu jin gyi lob

OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA

Zoals ik al zei, ik ben blij dat ik hier ben en vereerd met deze gelegenheid. Mijn intentie vandaag is niet om iets te onderwijzen, ik ben hier niet met die intentie. Het is vooral dat ik enkele dingen met jullie wil delen. Dingen waarvoor ik al die jaren de kans kreeg ze te leren, en zelf te ervaren. Ze hebben mij geholpen, dus ik denk dat ze ook anderen kunnen helpen. Dat is het idee. Niet om les te geven over boeddhisme; niet om mensen tot het boeddhisme te brengen. Het gaat gewoon om het delen van enkele dingen waarvan ik denk dat ze behulpzaam zijn. Wij mensen, we lijken erg op elkaar. Dus, wat behulpzaam kan zijn voor de één kan ook behulpzaam zijn voor anderen, in de meeste gevallen. Ik wil dus enkele dingen delen die nuttig zijn voor mijzelf.

Iedereen wil gelukkig zijn, niemand wil lijden

In de eerste plaats heb ik de gelegenheid gehad veel ervaringen op te doen. Ik ben nog vrij jong maar ik heb veel gereisd in al deze jaren. Ik kom uit Brazilië. De familie van mijn vader is joods, mijn moeders familie is christelijk. Ik had een heel goed leven in Brazilië tot mijn twaalfde jaar en daarna kon ik meer reizen. Want toen ging ik twaalf jaar in India wonen waar ik boeddhistische filosofie studeerde en tijdens die periode was ik ongeveer twee maanden per jaar samen met mijn leraar. Hij reisde rond naar verschillende landen om lezingen en lessen te geven; dus zo'n twee maanden per jaar reisde ik met hem mee. Ik woon nu ongeveer twaalf jaar in Europa, in Italië. En al die tijd ontmoette ik mensen van allerlei verschillende achtergronden. Zeer rijke mensen, erg arme mensen, mensen van verschillende culturen, verschillende opleidingsniveaus, mensen in verschillende situaties, zeer gezond, erg ziek, religieuze mensen, niet-religieuze mensen, hooggeschoolde mensen, mensen met weinig opleiding. Allerlei soorten mensen.

En in al deze gevallen wordt er iets heel, heel duidelijk. Het eerste is dat er niet veel verschil is tussen onszelf en anderen. Normaal gesproken, wanneer we iemand zien in andere omstandigheden dan de onze, dan denken we dat er erg veel verschil is. Misschien de sociale omstandigheid, misschien de fysieke omstandigheid, misschien de culturele omstandigheid. Vaak zien we dat er verschil is en omdat er een verschil is denken we: “Oh, we zijn niet hetzelfde.” Maar in feite zijn we veel meer gelijk dan we verwachten. Dat is mijn eigen ervaring. En vandaaruit... Wat ons echt zo hetzelfde maakt is het feit dat we hetzelfde willen. Het maakt niet uit wie we zijn. Wat we willen is: we willen gelukkig zijn en we willen niet lijden. Dat is het belangrijkste. Dat is wat we boven alles willen.

Het volgende punt is dat, ieder van ons onafhankelijk van wie we zijn, we alles wat we doen, doen met de gedachte dat dit het beste is voor ons eigen geluk. Heel vaak doen we dat geleid door onze eigen onwetendheid, maar toch doen we het, denkend dat dit het beste is. Hierop gebaseerd geloof ik dat het geen kwestie is van de ene religie of een andere religie, of dit of dat. Waar het om gaat is: Wat doen we om een beter leven te hebben; wat doen we voor onszelf zodat we gelukkiger zijn en minder lijden en hoe kunnen we omgaan met anderen om hen te helpen ook minder te lijden en gelukkiger te zijn. Dit is voor mij het belangrijkste stuk.

Fysiek lijden en mentaal lijden

Wanneer we het over lijden hebben, dan hebben we vooral twee soorten van lijden, dat is fysiek lijden en mentaal lijden. Dus, we zijn hier, in de context van een ziekenhuis, denk ik dat mensen veel fysiek lijden ervaren en ook veel fysiek lijden zien. Maar,

vanuit dit perspectief denk ik dat we een goede ontwikkeling hebben. Als we naar onze moderne geneeskunde kijken, dan behandelen we pijn op een excellente manier. We zorgen heel goed voor het fysieke aspect van het lijden. Ik ben niet de juiste persoon om daarover te spreken. Die kennis heb ik niet en er zullen veel anderen zijn die veel beter onderlegd zijn om te spreken over omgaan met fysieke pijn. Maar, gewoonlijk zijn er, zoals we al zeiden, twee soorten lijden. Er is fysiek lijden en we hebben mentaal lijden. Het mentale lijden, dat zijn onze zorgen, onze angsten, onze verwachtingen die niet uitkomen. Dan hebben we gehechtheden; dat we niet gescheiden willen worden van dingen en mensen en situaties waaraan we gehecht zijn. We hebben doelen die niet gehaald kunnen worden. Tegelijkertijd is er boosheid opgebouwd. En dan hebben we nog allerlei verschillende innerlijke staten van geest, die ons ook lijden bezorgen. Als we rondgaan en aan de mensen vragen: Waar lijd je meer onder? Mentaal lijden of fysiek lijden? Wat zou er uitkomen in de meeste gevallen? Mentaal lijden veronderstel ik.

Wat ik ook heb gezien is het volgende. Op een keer sprak ik met mijn moeder. Ze is psycholoog en werkt met terminaal zieke patiënten in Brazilië en wat interessant is; wat ik zag toen ik met haar sprak is: Wanneer mensen langkomen en ze verkeren in een moeilijke situatie, dus aan het einde van hun leven, heel vaak met zeer moeilijke ziektes waarbij er fysiek weinig hoop meer is, wat we normaal gesproken zouden denken - velen van jullie hebben misschien meer ervaring dan ik - maar normaal gesproken, als we erover na zouden denken, zouden we zeggen: Wat is het belangrijkste onderwerp dat iemand in deze situatie aan een psycholoog zou voorleggen. Misschien denk je, hoe om te gaan met de ziekte, misschien is het hoe je voor te bereiden op je eigen dood, enzovoort. Maar, zo is het niet. De onderwerpen

zijn meestal: mijn man, mijn vrouw, mijn ouders, mijn kinderen; de normale problemen die ieder ander zou inbrengen. Hetgeen betekent dat heel vaak... oké, voor de fysieke pijn is gezorgd. Maar er zijn ook andere kwesties die iedereen heeft, ongeacht of we ziek zijn of niet. Kwesties gerelateerd aan jaloezie, gerelateerd aan trauma's uit het verleden, gerelateerd aan de pijn.

En in het bijzonder, als we op een meer oppervlakkige manier leven, kijken we niet veel om naar sommige dingen omdat we druk zijn met oppervlakkige zaken. Bijvoorbeeld, als we een conflict hebben met iemand anders en ondertussen zijn we druk met ons werk. We zijn druk met uitgaan en plezier zoeken, dit en dat, wat dan ook. Je weet wel. Soms proberen we zo te doen om het conflict weg te duwen. Soms komt het naar boven en voelen we ons verdrietig en overstuur. Maar heel vaak lopen we dan weg en doen iets anders, om onze geest bezig te houden. En eigenlijk; het is niet echt vluchten, maar het is het niet omgaan met het conflict wat daar ligt.

Sterfelijkheid is een gegeven

Soms, niet altijd, maar soms plaatst ziekte ons in een positie waarin we niet langer al die oppervlakkige dingen hebben om ons mee bezig te houden. En ook, omdat het ons naar het gegeven brengt, dat niets nieuws is, voor niemand... Het brengt ons naar het gegeven van onze eigen sterfelijkheid. Dit brengt ons tot de noodzaak om te dealen met de dingen die we in ons hebben. Ik denk dat dit iets heel belangrijks is waar we ons op moeten richten en voor moeten zorgen. Ik herinner me nu een verhaal, een waargebeurd verhaal. Het was een vriend van mijn vriend in het klooster. Mijn vriend was Geshe Losang Nyingje. Hij had dus een vriend die in het

noorden van India woonde. Ik woonde in het zuiden, hij bij Dharamsala. Hij was een monnik die in de bergen mediteerde. Hij had een kleine hut en verbleef daar vele, vele jaren, en deed gewoon zijn eigen meditatie in de bergen. Zijn vrienden zochten hem op, zo ongeveer iedere zes maanden. Hij ontving niet veel bezoek. En toen ze hem de laatste keren opzochten zagen ze dat zijn gezondheid erg slecht was. Hij hoestte veel, hij was echt niet in orde. Dus, ze drongen aan en ze dwongen hem bijna om naar beneden te gaan, naar de stad, naar Delhi, voor onderzoek in het ziekenhuis. Uiteindelijk ging hij naar beneden naar het ziekenhuis – volgens mij was het trauma van het vanuit de kleine grot in de berg naar het chaotische New Delhi te gaan op zich al groot genoeg – maar toen hij beneden kwam in het ziekenhuis, bleef hij daar een paar dagen. Hij deed alle onderzoeken die verzocht waren. Maar de dokter keek hem geen enkele keer in de ogen en vermeed om met hem te spreken. Hij werd moe van het verblijf in het ziekenhuis en het wachten en wachten en wachten en niet begrijpen wat er gebeurde. Dus op een dag zag hij de dokter op de gang lopen en hij rende naar hem toe en besprong hem bijna. Hij knielde neer en hield de benen van de dokter vast en zei: “Nu vertel je me wat ik heb!”

De dokter wist niet wat hij ermee aan moest dus hij keek naar hem en zei: “Je hebt kanker.”

De monnik vroeg: “Wat betekent dat?”

De dokter antwoordde: “Dat je doodgaat en er is niets wat ik kan doen.”

Toen vroeg hij: “Dus het feit dat ik kanker heb betekent dat ik doodga?”

De dokter zei: “Ja.”

De monnik begon te lachen en lachen... Hij kon niet meer

stoppen met lachen. En hij keerde zich tot de dokter en zei: “Dokter, kijk... Als het feit dat ik kanker heb betekent dat ik doodga dan heb ik altijd al kanker gehad vanaf mijn geboorte want sinds mijn geboorte moet ik al sterven.” Omdat dit het simpele gemeenschappelijke gegeven van ieder van ons is. Vanaf het moment dat we geboren zijn... wat is de enige zekerheid die we hebben? Vroeger of later gaan we dood.

Het gaat om de kwaliteit van ons leven

In het boeddhisme is dit een onderwerp dat veelvuldig wordt onderwezen, om je bewust te zijn van je eigen sterfelijkheid. Het gaat niet om angst voor de dood. Het is net andersom; Het gaat om bewust te zijn van onze eigen sterfelijkheid en te begrijpen dat het leven eindig is. Het is deel van het leven. En ook te begrijpen dat het niet belangrijk is hoe lang we leven; het gaat om de kwaliteit van ons leven. Dat is het allerbelangrijkste. Vaak zie ik dat wanneer iemand overlijdt... dat er dan iemand komt die zegt: “Maar hoe lang heeft hij geleefd? Hoe oud was hij, hoe oud was zij...?” Dan zeg ik: “Wat maakt het uit.” Waarom zeggen we niet: “Wat heeft hij gedaan in zijn leven? Hoe goed was zijn of haar leven? Hoe betekenisvol was het?” En ook omdat, wanneer we het over tijd hebben, wat van belang is met tijd is niet de hoeveelheid maar de kwaliteit. Zelfs in ons dagelijks leven, als we op vakantie gaan met een vriend, met iemand die we graag mogen. We hebben een paar dagen voor een vakantie. Wat is belangrijker: de kwaliteit of de kwantiteit? De kwaliteit! Soms ben je een dag samen met iemand, met zo’n sterke connectie, dat het de waarde heeft van een lange tijd! Een andere keer breng je twee weken door met een persoon. Oké leuk, maar er is niet echt een connectie, geen speciaal gevoel. Dan vergeten we het gemakkelijk weer als het voorbij is.

Dus algemeen gesproken, wat het allerbelangrijkste is in het leven, wanneer we spreken over de kwantiteit van het leven, van de tijd – want leven bestaat uit tijd – de kwaliteit is veel belangrijker dan de kwantiteit. Dus als we ons leven beoordelen – of als we iemand anders' leven moeten beoordelen, wat erg moeilijk is – dan hoeven we niet te oordelen over de tijd; we moeten oordelen over de kwaliteit. Wat heb ik gedaan? Hoe heb ik geleefd? Dit is belangrijker dan hoe lang ik heb geleefd. En het volgende deel, wat voor mij persoonlijk erg belangrijk is, is niet wat ik doe in dit leven, niet wat ik heb gedaan. Maar wat veel belangrijker is, de ervaringen die ik heb gehad, de mensen die ik heb ontmoet, de plaatsen waar ik ben geweest; op welke manier heeft dit alles mij gevormd. Wie ben ik vandaag vergeleken met wie ik gisteren was, vorig jaar enzovoort.

Wie we worden is belangrijker dan wat we doen

Met andere woorden: het is niet zo belangrijk wat we doen in het leven. Het is belangrijker wat we worden. En wat ik word, dat houdt voor mij in: of ik geduldiger ben, of ik meer liefde heb, of ik vriendelijker ben, of ik nederiger ben, of ik vrijgeviger ben, of ik meer wijsheid heb.... Dat is waar het echt om gaat. Ook omdat... weet je.... als ik kijk, het leven is kort voor iedereen! Ik wil dit naar voren brengen omdat ik zie dat we soms de neiging hebben om onderscheid te maken tussen een gezonde en een zieke persoon. Dat is begrijpelijk, zeker. Maar eerlijk gezegd bestaat er geen verschil tussen een gezonde en een zieke persoon in relatie tot iemands eigen zekerheid van de dood. Het is niet iets van: Oh omdat ik ziek ben geworden zal ik doodgaan. Eerlijk gezegd, we hebben geen idee wie als eerste dood zal gaan. Degene die gezond is of degene die ziek is. Het leven is zo complex en er kunnen zoveel dingen gebeuren. Je weet het nooit.

Ik was zelf ook een keer betrokken bij een zeer complexe situatie. Het ging om twee vriendinnen, een moeder en een dochter. De moeder werd erg ziek. Ze was heel, heel ziek, en ze was er zeker van dat ze spoedig zou sterven. Dus, wat ze deed was dat ze al haar materiële bezittingen aan haar dochter gaf, terwijl ze nog in leven was. Maar wat er gebeurde was dat ze herstelde van de ziekte, en ondertussen overleed de dochter. Maar toen kon ze geen enkele van haar bezittingen terugkrijgen. Het was een zeer gecompliceerde situatie. Dit is gewoon een voorbeeld van dat we nooit weten wat er gebeurt. Zelfs in deze situatie waarin alles helder lijkt en precies een bepaalde kant op lijkt te gaan. In werkelijkheid weten we het niet.

Vier vragen over onze eigen dood

In welke richting moet dit ons brengen? In het boeddhisme wordt gezegd dat een boeddhistische beoefenaar tenminste eenmaal per dag over de dood zou moeten nadenken. Onze eigen dood; niet die van iemand anders. En ik probeerde dit te doen door mezelf vier vragen te stellen.

De eerste vraag

Eerste vraag: Zal ik doodgaan of niet? Het lijkt een domme vraag. Maar het is heel belangrijk. Want het antwoord zou niet uit het hoofd moeten komen. We zouden het moeten voelen. Totdat het antwoord 'ja' is. Weet ik het zeker? Ja ik weet het zeker!

De tweede vraag

Als ik dood ga, dan komt de volgende vraag: Wanneer? Ik ben nu 36. Mijn gezondheid is goed. Ik doe niets wat echt

gevaarlijk is. Ik heb een gezonde leefstijl. Ik denk niet dat er iemand is die me kwaad wil doen in de zin van me mijn leven afnemen. Dus...? Er ontbreekt niets. Er mist niets. Is het teveel gevraagd om tenminste nog, misschien, veertig jaar te leven? Mijn grootouders.... mijn grootvader is nu 93 jaar en gezond. Tenminste nog tot zestig. Is dat teveel? Ik zou zeggen van niet. Maar, kan iemand me verzekeren dat ik tot m'n zestigste zal leven? Eigenlijk niet.

De waarheid is dus dat, net zoals we zekerheid hebben over onze eigen mortaliteit, over onze eigen dood, er een zekerheid is over de onzekerheid van het moment van onze eigen dood. We hebben geen idee wanneer we zullen sterven. Dat is een feit. Maar als we onszelf de vraag stellen: “Wanneer zal ik doodgaan?”, en we antwoorden: “Ik weet het niet!” dan moeten we dit “Ik weet het niet” analyseren. Omvat het ook vandaag? Of is “Ik weet het niet” na een tijdje? Ik zeg: “Ik weet het niet...” maar hierin zit eerst een zekerheid van een week, een jaar, tien jaar, wat voor periode dan ook waarvan ik weet dat ik niet zal doodgaan. En dan misschien daarna, wie weet. Misschien zou het dan kunnen gebeuren. Het is zoals wanneer ik soms met mensen praat en ze zeggen: “Als ik doodga...” Dan kijk ik en zeg: “Welke andere mogelijkheid heb je?” Het is een feit! Het is geen probleem. Het is een feit. Het is deel van ons leven. Het is zoiets natuurlijks. En ik weet niet precies waarom, maar in onze samenlevingen is het een taboe geworden. Iets waarover we niet kunnen spreken. Iets wat moeilijk is. Zeker. Ik heb veel mensen gekend in mijn leven, van wie ik echt veel hield en ze zijn gestorven. Sommigen op een mooie manier, sommigen op een heel moeilijke manier. Maar eerlijk gezegd, is voor mij het probleem niet de dood zelf. Het probleem is om je eigen leven te leven op een manier die geen betekenis heeft.

De derde vraag

Dit brengt ons naar de derde vraag, die is: Als ik niet weet wanneer ik zal sterven, als ik vandaag doodga, wie ben ik, oog in oog met mijn eigen dood? Wat laat ik achter aan de wereld om me heen? Wat betekent: Welk beeld laat ik achter bij de andere mensen? Welke herinneringen laat ik achter aan andere mensen? Zelfs materiële zaken, wat laat ik voor hen achter? Bijvoorbeeld, als ik een mooi boek schrijf of een gedicht. En vele jaren later leest iemand dat gedicht en heeft daar baat bij. Ik maak daar ook deel van uit. Op een of andere manier leven we voort, wat inhoudt: onze interacties met mensen in de wereld gaan door, door de dingen die we doen en door de dingen die we voor hen achterlaten. In het boeddhisme wordt gezegd dat, zelfs vele, vele jaren na onze eigen dood, de dingen die we gedaan hebben en achtergelaten hebben toen we stierven – als deze een wisselwerking hebben met andere mensen en positieve ervaringen opwekken – wij daar deel van uitmaken, en we ook de voordelen ontvangen; het maakt niet uit waar we zijn.

Dus, als ik vandaag doodga, wie ben ik, oog in oog met mijn eigen dood? Wat neem ik met me mee en wat geef ik anderen? Dit lichaam kan ik niet meenemen. Ik ga uit van het feit – waarin ik heel sterk geloof – dat de dood het moment is dat het lichaam dit leven niet meer kan ondersteunen. En dan is er wat we de zeer subtiele geest noemen, of we noemen het de ziel; we kunnen het verschillende namen geven. Een deel van onszelf, wat zich afscheidt van het lichaam. En wat er dan gebeurt, dat is een lang verhaal. Maar het gaat erom dat ik geloof dat er een continuïteit is na de dood. Dit is mijn eigen persoonlijke geloof. De vraag die zich aandient is: Wat neem ik mee?

De vierde vraag

Maar, het belangrijkste punt komt bij de vierde vraag, die luidt: Wat ben ik aan het doen in mijn leven, vandaag en gisteren, om te cultiveren wat ik achterlaat voor anderen en wat ik meeneem met mezelf? Op het moment dat we ons leven beginnen te leven met het bewustzijn van onze eigen sterfelijkheid, brengt dat ons geen angst voor de dood, maar de kostbaarheid van ieder moment dat we hebben. En ik denk dat dit iets heel belangrijks is wat we kunnen leren. Ik geloof dat wij als mensen pas echt volwassen kunnen worden, op het moment dat we een niet-conceptuele ervaring van onze eigen sterfelijkheid hebben. Dit kan op vele verschillende manieren gebeuren. Wanneer we echt begrijpen, niet conceptueel, dat toch, op zeker moment 'dit', zoals ik het ken, zal eindigen, en ik weet niet wanneer. Wat betekent dat? Ik moet het leven wat ik nu heb zo goed als ik kan leven. Een van de dingen die belangrijk zijn is dat oog in oog met onze eigen kwetsbaarheid, onze eigen sterfelijkheid... Wat het ons brengt is een verandering van prioriteiten. Het verandert volledig onze prioriteiten in het leven, het brengt ons terug naar meer diepe prioriteiten. Wat de prioriteiten zijn van de relaties die we hebben...

Het belang van een goede emotionele staat van geest

Ik herinner me een keer, er was een oude vrouw in Brazilië. Ze was een healer en een spirituele gids. Ik kende haar al van jongs af aan. Mijn ouders bezochten haar. Ze was een heel goede vrouw, een heel mooie vrouw. En op een keer was ik daar bij haar, een van de laatste keren dat ik haar zag. Ze is al overleden. En die keer waren er twee van haar dochters. Ze had zes kinderen. De dochters waren al in de zestig. We waren daar

dus samen en toen zei een dochter: “Oh, weet je, jij ontmoet onze moeder, ze is zo aardig en vriendelijk en lief. Maar met ons is ze nooit zo erg zo geweest, ze was altijd behoorlijk streng voor ons.” Ze vervolgde: “Weet je wat ze altijd tegen ons zei, en nu ook nog? Elke keer dat wij, als broers en zussen, elke keer dat we ruzie maakten kwam ze naar ons toe en zei: “Stop met ruzie maken! Want je weet nooit wanneer je dood zult gaan. En er is niets ergers dan doodgaan terwijl je ruzie maakt met een broer, met wie je een slechte relatie hebt. Dus heb je iets om over te discussiëren, doe dat dan, maar je moet afscheid nemen met een omhelzing en in een goede verstandhouding met elkaar, omdat je nooit weet wat er kan gebeuren.”

Ze zei dit altijd met zoveel waarheid en overtuiging dat ze het opvolgden. De dochters zeiden: “Er waren veel periodes in ons leven dat we discussies en dingen hadden, maar we volgden altijd wat onze moeder ons leerde. En we gingen nooit uit elkaar, we verlieten elkaar nooit zonder elkaar in de ogen te kijken en een goed gevoel te hebben met elkaar.”

Dit is een grote les. omdat dit één van de aspecten is die onze sterfelijkheid, onze kwetsbaarheid, ons brengt. En het andere dat het ons brengt is het feit van, wat doet er echt toe, weet je? Omdat, bijvoorbeeld, nu ben ik jong. Stel dat ik een lang leven zal hebben, wat ik wens voor iedereen; lang en gezond. Maar hoe kan ik zeker weten dat het lichaam gezond zal zijn en me zal steunen. Stel dat ik de negentig haal. Ik kan er niet zeker van zijn. Hoe kan ik zeker weten dat de materiële dingen die ik vergaar er nog zullen zijn? Ik kan er niet zeker van zijn. Hoe kan ik zeker weten dat de relaties die ik aanga er nog net zo zullen zijn? Ik kan er niet zeker van zijn. Maar, één ding weet ik zeker: Hoe meer geduld ik ontwikkel hoe meer het me zal helpen, ongeacht of ik gezond of ziek zal zijn. Hoe meer liefde,

vriendelijkheid, innerlijke stabiliteit, tevredenheid, vreugde; hoe meer het me zal helpen, onafhankelijk van waar ik ben, in welke situatie ik me bevind. Op het moment dat we ons in een moeilijke situatie bevinden – waarin we, vanwege ons eigen lichaam, niet kunnen werken zoals we gewend waren, onze relaties worden moeilijk, we lijden pijn – hebben we meer zekerheid over onze eigen sterfelijkheid en kwetsbaarheid. Eén van de belangrijkste dingen die we hieruit moeten afleiden is volgens mij de noodzaak om voor onze eigen emotionele bewustzijnsstaat en onze eigen geest te zorgen.

Maar om dit te doen hoeven we niet te wachten tot de dag dat we misschien ziek worden. Zeker, wanneer we ziek zijn, is het iets wat volgens mij heel, heel belangrijk is. Ik weet niet of er dokters onder jullie zijn. Maar, zoals ik het begrijp, en zoals ik eerder zei in het begin: Ik ben niet de aangewezen persoon om over het fysieke aspect van het lichaam en gezondheid te spreken, maar ik weet heel zeker dat er een sterke connectie bestaat tussen de geest en het lichaam. Daarover heb ik geen twijfel. Het lichaam beïnvloedt de geest, de geest beïnvloedt het lichaam. En op deze manier wordt het zo belangrijk voor ons om voor onze eigen geest te zorgen. Dus, er zijn enkele kleine trucs – geen trucs; dat is niet het juiste woord – enkele kleine instrumenten, waarvan ik geloof dat ze ons kunnen helpen in deze gehele situatie.

Moeilijkheden transformeren

In de Tibetaanse traditie bestaat er iets wat *[spreekt Tibetaans]* heet, hetgeen betekent: ‘Tegenwerkende omstandigheden transformeren in het Pad’. Wat inhoudt, dat er in ons leven veel moeilijke momenten zijn; er zijn veel momenten waarin

dingen niet gaan zoals we verwachten. We hebben materiële moeilijkheden, relatie problemen, fysieke problemen, enzovoort. Er zijn dus verschillende manieren hoe we met deze situaties om kunnen gaan en er zijn enkele gereedschappen die ons echt kunnen helpen om ze te transformeren en er op een betere manier mee om te gaan, en er soms zelfs betekenis in te vinden.

De oorzaak van pijn en lijden

Het eerste punt is het feit dat wanneer er een ziekte is, niet noodzakelijkerwijs een ziekte; wanneer er pijn is, wanneer er lijden is, wat fysiek of mentaal kan zijn.... Ik geloof dat de reden waarom we pijn hebben en lijden, is omdat er iets niet op de juiste plaats zit. Er is iets uit balans in ons leven, er is een disharmonie. Dit kan in onze relaties zijn. Als er een conflict bestaat in onze relatie, betekent dit dat er iets niet in orde is. Als er pijn is in ons eigen lichaam betekent dit dat er iets niet in orde is. Want pijn, wat zegt pijn ons eigenlijk? Iets is niet in orde. Dus. Nu heb ik enkele documentaires gezien over kinderen die die ziekte hadden – ik herinner me de naam van de ziekte nu even niet – die nooit pijn voelen, vanaf hun geboorte. Het is eigenlijk behoorlijk akelig. Want deze kinderen zijn rond de acht jaar oud, en ze zijn compleet gebroken. Omdat, het is zoals dat ze hun hand in het vuur steken en de rook eruit zien komen en ze denken dat het grappig is. Er is geen pijn. Dus pijn beschermt ons eigenlijk min of meer. En pijn leert ons om te zeggen: “Kijk, er is iets mis.”

Dus als we hoofdpijn hebben, als ik wat voor pijn dan ook heb, wat vertelt dat me? Er is iets niet in orde. Eén ding wat volgens mij heel belangrijk is, in de eerste plaats, is dat we de

pijn - fysieke, mentale, emotionele - als een teken moeten zien, als een alarm dat afgaat. Dat we natuurlijk het alarm moeten afzetten maar we moeten ook terugkijken en begrijpen waarom het alarm afgaat. En bovenal moeten we de oorzaak wegnemen, in plaats van alleen met de symptomen te dealen. Heel vaak in ons leven willen we de symptomen wegnemen. Ook omdat we heel vaak niet echt weten wat de oorzaak is. Heel vaak is de oorzaak gerelateerd aan onze levensstijl; de problemen die we hebben en andere dingen en misschien willen we er niet mee omgaan, we weten niet hoe we ermee moeten omgaan. Maar het is een feit dat: zolang de oorzaak niet echt aangepakt is - ook al behandelen we het symptoom - zal het keer op keer terugkomen, van tijd tot tijd. Het is dus belangrijk voor ons om iets te doen aan het symptoom, maar tegelijkertijd moeten we proberen de oorzaak te vinden.

Bijvoorbeeld, in relatie tot kanker, ik heb een vriendin, ze is een dokter en ze doet onderzoek naar hoe je kanker kunt voorkomen. Ze was hoofd van de Afdeling voor Kankeronderzoek in Italië. Nu woont ze in Canada. Ik sprak met haar en ze vertelde dat, wanneer je kijkt naar alle onderzoek, en we zouden vragen: "Wat is de oorzaak van kanker?", ze zou antwoorden: "Dat is de moderne levensstijl." Het zijn in feite zoveel dingen samen. Maar eigenlijk is het vooral onze moderne leefstijl. Hoe we eten, de vervuiling in de steden waar we wonen, de mentale stress waarin we leven, en veel andere dingen samen. Al deze dingen samen zijn de belangrijkste factoren die in feite deze ziekte creëren. Als we echt goed kijken, dan leven we in een periode waarin kanker een epidemie vormt. Of niet?

Is er iemand hier aanwezig die niemand kende, of die niemand kent in zijn relatiekring van vrienden en familie, die kanker heeft of heeft gehad? Kennen we niemand? Ik heb deze vraag

aan honderden mensen gesteld. Normaal gesproken steken een of twee mensen hun hand op. Wat laat dit ons zien? Dat, ja, we moeten omgaan met de pijn; we moeten dealen met de ziekte. Maar we moeten afrekenen met de oorzaak. En ik geloof dat de oorzaak voornamelijk is gerelateerd aan onze leefstijl. We hebben zo veel grote veranderingen in onze levensstijl in de afgelopen honderd jaar, waarvan we, als mensen, denken dat ze geweldig zijn. De snelheid waarmee we reizen, het gebruik van licht, hoe we eten, de tijden dat we en hoe we slapen. Zoveel dingen zijn in feite drastisch veranderd.

Ik denk dat we een stap terug moeten doen en echt naar onze eigen levensstijl moeten kijken. Maar, dit is slecht een deel, wat ik alleen maar wilde toevoegen. Het voornaamste is dat het belangrijk voor ons is om te kijken naar de oorzaak en niet te blijven hangen in de symptomen. Maar nu, laten we naar de paar methoden kijken die ons kunnen helpen om te transformeren en beter te dealen met deze moeilijke situaties die we tegenkomen.

Acceptatie is energie steken in de oplossing

In de eerste plaats, en moeilijk: Ik zeg niet dat het gemakkelijk is. Maar er bestaat een innerlijke houding die een groot verschil maakt, die we allerlei verschillende namen zouden kunnen geven, maar de naam die ik voor mezelf gebruik is 'acceptatie'. Wat bedoel ik met acceptatie? Acceptatie betekent niet.... Hoe zeg je dat in het Engels? In het Italiaans zeggen we "*sottomettersi*." Het is niet dat je gewoon iets ondergaat en zegt: "Er is niets wat ik kan doen. Dus accepteer ik het maar." Dit is niet acceptatie. Zoals wanneer er iets erg moeilijks is en we zeggen simpelweg: "Oké. Dit is hoe het is en ik ga niet terugvechten." Dat is geen acceptatie. Acceptatie betekent: je niet verbinden met het

probleem, of beter, geen energie steken in het probleem, maar energie steken in de oplossing. Het is zoals, wanneer ik midden op de weg sta en er komt een auto op me af die me zal raken. Wat zou het inhouden; te accepteren dat de auto me gaat raken. Dat is niet op het midden van de weg blijven staan! In plaats van te kijken en te zeggen: “Waarom komt die auto er aan? De auto zou niet in deze richting moeten komen. Ik heb niks gedaan opdat de auto in deze richting zou komen. Laten we proberen te kijken: wat is het model van de auto? Welke kleur heeft de auto? En wat zal ik doen op de dag dat de auto me raakt? Als de auto me raakt, naar welk ziekenhuis zal ik dan gaan? Wat doe ik? Wat zal er gebeuren? Wat zal er niet gebeuren?”

Dit is niet wat ik zou moeten doen, nietwaar? Wat het betekent om te accepteren? De auto komt en zal me raken. Dat is een feit. Wat doe ik nu? Wat is de makkelijkste richting? Moet ik wegrennen of wegspringen? Dat is accepteren! Het oude voorbeeld wat in de boeddhistische teksten wordt gegeven is, als we worden geraakt door een pijl, dan hoeven we niet te beginnen met te kijken waar de pijl vandaan komt. Waarom heeft iemand me beschoten? Oh, ik zou niet beschoten moeten zijn; Ik heb niets gedaan om deze pijl te verdienen. Ik denk niet waarom, en wie, het is verkeerd enzovoort. En het is zinloos om te analyseren van wat voor materiaal de pijl is gemaakt. En hoe dit en dat en wat. Hoe zal mijn toekomst zijn wanneer dit gebeurt?

Wat moeten we doen? Proberen de pijl te verwijderen! Proberen een dokter te vinden of zoiets! We moeten zorgen voor het feit dat we zijn beschoten met een pijl. Dat is alles. Dat is acceptatie. Dus, accepteren betekent om energie te stoppen in de oplossing in plaats van geblokkeerd te blijven in het conflict, in het probleem. Het is niet gemakkelijk. Ook omdat we een gewoonte hebben in ons leven, weet je... Voor mij is het heel helder.

We leven in een complexe realiteit

Onze manier van doen als we ziek zijn is de manier van doen als we gezond zijn. We sterven net zoals we leven. Dus als ik gewend ben om altijd te klagen, zal ik ook klagen als ik ziek word. En zeer waarschijnlijk ga ik klagend dood. Als ik gewend ben om dankbaar te zijn, zal ik zelfs tijdens mijn ziekte dankbaar zijn. Maar soms hebben de moeilijke momenten de kracht om ons te dwingen onszelf te veranderen. Omdat, wat voor mij heel duidelijk is, is dat – voor mezelf twijfel ik hier niet over – maar ik denk dat velen van ons van nature erg lui zijn. We willen onze manier van zijn niet zo snel veranderen. Als we in onze comfortzone zitten dan proberen we daarin te blijven. Maar wanneer we uit onze comfortzone gedwongen worden, misschien door een familiesituatie, misschien door een materiële situatie, of vaak door ziekte, dan moeten we iets doen om te veranderen, om te proberen onszelf weer comfortabel te voelen. Een van de dingen die echt helpen is te begrijpen dat we in een zeer complexe realiteit leven. Waarin, eerlijk gezegd, ik geen idee heb waarom dingen gebeuren zoals ze gebeuren.

Heel vaak proberen we de redenen waarom dingen gebeuren te begrijpen. Ik krijg iets en ik vraag: “Maar waarom overkomt dit mij? Waarom zit ik in deze situatie? Wat heb ik gedaan? Wie is de schuldige?” Wat ik geloof is dat er niemand schuldig is. Er zijn teveel dingen die we de schuld kunnen geven als we daarnaar zoeken. De oorzaken zijn te talrijk. De reden waarom dingen gebeuren komt voort uit zo’n complexe onderlinge afhankelijkheid van zoveel dingen samen! Zelfs als we onszelf afvragen: “Waarom zijn we hier vandaag?” Hoeveel dingen zijn er gebeurd opdat wij hier vandaag zijn? Ieder van ons, als we het verhaal zouden moeten vertellen over de dag van vandaag, het zou bijna eindeloos zijn. Dus stel dat we denken, waarom

ben ik ziek geworden? Dat is een uiterst gecompliceerd iets om echt te begrijpen, zoals ik het zie. “Oh, misschien heb ik dit en heb ik iets gegeten wat ik niet zou moeten eten of ik ben ergens geweest waar ik een virus opliep,” of wat dan ook? Maar als je denkt: “Waarom was ik daar? Waarom is dit gebeurd?” Het is zo gecompliceerd, alles bij elkaar.

Wat mij echt helpt is te kijken naar het huidige moment en te zeggen: “Oké, dingen zijn zoals ze zouden moeten zijn.” Zijn ze zoals ik verwacht had? Nee. Zijn de dingen zoals ik zou willen dat ze waren? Sommige wel, andere niet. Maar ze zijn gewoon zoals ze zouden moeten zijn, in de zin van dat er oorzaken en omstandigheden zijn gecreëerd. Binnen de complexe interacties in onze levens zijn dingen samengekomen precies zoals ze nu zijn. En wat als er iets anders zou zijn geweest? Wat als ik op dat moment niet had gedaan wat ik deed? Wat als ik niet naar die plek was gegaan? Wat als ik ergens anders heen was gegaan? Wat als ik dit had gezegd? Wat als ik naar die dokter was gegaan? Wat als dit en dat? Wat als...? Ik heb geen idee!

Wat mij ook helpt is om het woordje ‘als’ uit mijn vocabulaire te halen. Dit begreep ik, en ik begon met deze verandering op een dag in Brazilië. Ik was bij m’n zus, en ik moest een vaccinatie voor gele koorts halen. Als Brazilianen moeten we een vaccinatie voor gele koorts hebben om naar bepaalde plaatsen te reizen. En mijn zus vroeg me – we waren in San Paolo, die grote, drukke stad – en mijn zus vroeg me: “Zullen we met de auto gaan of met de metro? Ik zei: “Oké, we gaan met de auto.” Zonder verkeer, zou het niet meer dan tien minuten rijden zijn. Het duurde nu bijna een uur! Dus we kwamen aan. Teveel verkeer. Om te parkeren; nog eens veertig minuten om een plek voor de auto te vinden. Daarna naar de plek voor de vaccinatie, dat ging heel snel en gemakkelijk. Misschien hooguit tien minuten en klaar!

Toen terug naar huis; nog eens 45 minuten, of zoiets. Dus op de terugweg keek m'n zus me aan en zei tegen me: "Zie je nu? Als we met de metro waren gegaan dan waren we al thuis geweest en hadden we een film kunnen kijken. In plaats daarvan zitten we hier nu midden in het verkeer." En ik herinner me dat ik tegen haar zei: "Dat is waar! Maar wat als we met de metro waren gegaan en jij was gevallen en had je arm gebroken? Dan zouden we nu in het ziekenhuis zitten. Wat als we met de metro waren gegaan en iemand had mijn tas gestolen? Dan zouden we nu op het politiebureau zitten."

Na 'als' kan alles komen. Dus wat we hebben is wat er nu hier is. Gewoon dat wat we kennen, wat het heden is. Ook omdat als we kijken naar ons lijden, ons mentale lijden; lijden we meer om het verleden en de toekomst of lijden we meer vanwege het heden? Heel vaak? Verleden... en toekomst. We brengen dus meer tijd door met achteraf lijden (*re-suffer*) aan het verleden en vooraf lijden (*pre-suffer*) aan de toekomst dan gewoon om te gaan met het lijden van het huidige moment. Wat hierbij kan helpen is om het woordje 'als' niet te zeggen. We schrappen het echt uit onze vocabulaire. "Als dit..." kan gerelateerd zijn aan het verleden. Wat ik weet is wat er is gebeurd. Verder heb ik geen idee of het anders zou zijn geweest, wat er zou zijn gebeurd. Het zou zeker anders zijn geweest. Hoe anders? Ik weet het niet. Dus dit helpt ons met het accepteren van het heden, waarin je zegt: "Dit is de omstandigheid waarin ik me bevind. Mijn familie, mijn vrienden, mijn lichaam, materiële dingen; wat dan ook. Dit is de omstandigheid waarin ik ben. Ja, dit is waar ik ben. Vanaf hier, waar kan ik naartoe? Vanaf hier, wat kan ik doen? Wat is de beste manier hoe ik hiermee kan omgaan?"

Acceptatie is een sleutel tot geluk

Dit is een eerste stap. Als we in staat zijn om deze filosofie in ons leven te brengen dan geeft dat een grote verandering. Dus acceptatie is voor mij een van de sleutels van geluk. Omdat we meestal niet lijden om wat er gebeurt maar we lijden veel omdat dingen niet zijn zoals we vonden dat ze zouden moeten zijn. Heel vaak lijden we omdat we verwachtingen hebben van de toekomst. Dan wordt de toekomst het heden en is het niet zoals we vonden dat het zou moeten zijn. Dan proberen we iemand te vinden die we de schuld hiervan kunnen geven. Of onszelf, of iemand anders. En dan gaan we daarmee in conflict. Daarna wordt dat het verleden en zijn we overstuurd over hoe de dingen in het verleden waren. En ze zouden niet zo hebben moeten zijn. Terwijl de dingen gewoon gaan zoals ze zijn. Dus om die acceptatie te hebben, dat is denk ik iets wat uiteindelijk ontspanning geeft. Dan kunnen we écht omgaan met wat er is. Oké, dit is wat er is. Laten we ermee dealen. Zo goed als we kunnen.

Zoals, ongeveer twee maanden geleden, in Beijing waar ik was met mijn moeder. Mijn moeder had kanker in haar schildklier, wat van alle mogelijke vormen één van de gemakkelijkste is. En we waren daar. Om veel verschillende redenen waren we aan het reizen. We gingen samen naar Tibet en ze had het net daarvoor gehoord. En de dokter had tegen haar gezegd: “Kijk, je moet terugkomen.... Binnen 45 dagen moeten we opereren.” Omdat ze een biopsie hadden gedaan en de uitslag daarvan was die kanker enzovoort. Dus we waren in Beijing. Toen zei een goede vriend van ons in Beijing: “Oh, kijk, ik heb hier een hele goede dokter. Als je naar hem toe wilt, dan kan dat.” Mijn moeder zei: “Ja, waarom niet.” Ze ging naar de dokter. Ze vond de aanpak van de dokter echt heel erg goed. En om een lang verhaal kort te maken, ze koos ervoor om de operatie in Beijing te doen. Ze

had het beste ziekenhuis in Brazilië, maar ze koos ervoor dit te doen. En dus bleef ik ongeveer een maand bij haar. En wat echt interessant was, was dat we één van de mooiste tijden in ons leven hadden. Niet vanwege de kanker. Maar omdat we genoten van de tijd die we samen doorbrachten. Wat normaal gesproken nooit gebeurt, omdat zij volledig druk is met zoveel dingen; Ik ben volledig druk met veel andere dingen. En nu, voor de eerste keer in ons leven, sinds mijn kindertijd, in ieder geval sinds mijn twaalfde jaar, hadden we een hele maand samen met geen ander programma dan naar het ziekenhuis gaan en de onderzoeken te doen.

Vrienden die ons daar hielpen waren een beetje geschokt want ze zeiden: “Ik zie helemaal geen verdriet... Jullie lijken heel gelukkig.” En wij zeiden: “Ja, er zijn tegelijkertijd ook mooie dingen om van te genieten.” Natuurlijk was mijn moeder niet blij met de operatie. Ze was helemaal niet blij met het idee dat haar schildklier werd weggehaald. En ze was niet gelukkig met al die procedures, en het is niet het meest aangename. Hier zijn de ziekenhuizen veel mooier. Een heel goed ziekenhuis daar, maar dan nog is het niet de plek waar we de middag zouden willen doorbrengen. Maar toch, de situatie was: hier zijn we; we hebben prachtige momenten samen. Er zijn prachtige dingen. Iets wat volgens mij heel belangrijk is, is dat acceptatie ons ook leert: Het is niet zo dat, omdat er iets slechts is, alles slecht hoeft te zijn. Het is niet zo dat, omdat er iets moeilijks is, omdat er iets met een bittere smaak is, dat alles diezelfde smaak moet hebben.

In Brazilië hebben we een gezegde, dat luidt: *Uma coisa é uma coisa, outra coisa é outra coisa*. Eén ding is één ding, een ander ding is een ander ding. Wat in feite betekent: Ja, die moeilijkheid is er; Ja, die pijn is er; Ja, dit is er. We moeten ermee omgaan. We moeten ervoor zorgen. Maar ondertussen zijn er ook zoveel

andere, goede dingen. En we zouden nooit moeten vergeten om verbinding te maken met de goede dingen die we hebben. Dit is ook iets wat een heel groot verschil maakt. Omdat we anders verstrikt kunnen raken. Begrijpen jullie? Omdat als er een probleem is, als er een moeilijkheid is, als er lijden is geloof ik dat we er soms in gevangen raken, alsof het een bubbel wordt, en we gaan die bubbel in en dan wordt dat onze wereld. Dan zien we alles alleen nog maar vanuit dat perspectief. We zijn niet in staat eruit te komen.

In plaats daarvan: Ja, het is er. Laten we er zo goed mogelijk mee omgaan. Maar ondertussen gebeuren er nog andere dingen. De relaties die ik heb met andere mensen zijn er. En op het moment dat ik mijn eigen kwetsbaarheid zie, ik zie hoe breekbaar ik ben, door mijn eigen ziekte enzovoort, dan opent dit mij om de conflicten die ik heb op te lossen. Om, heel vaak, de relaties beter te maken. Dit is iets goeds, wat eruit kan voortvloeien. Maar om mijn gedrag te veranderen zeg ik: “Hoe kan ik mijn leven beter maken, hier en nu, direct?” Oké, ik heb teveel woede. Dat is niet goed voor me. Dat heb ik niet nodig. En ik kan niet wachten tot de dag dat er iets zal gebeuren waardoor mijn gedrag verandert. Omdat het leven kort is. Zelfs als we een lang leven hebben, is het kort. Dus ik moet het nu doen. Oh, ik ben een erg trotse persoon en ik zeg... (dit zijn dingen die alleen wijzelf weten) “Ja, die trots is echt niet zo goed. Wanneer zal ik beginnen met meer nederig te zijn? Mezelf in die richting te duwen. Vandaag! Want ik weet niet wat er morgen zal gebeuren, hoe het zal zijn.”

Ons hart openen voor anderen

Wat ik zie is dat een van de dingen die ons veel pijn doet, ons onvermogen is om met andere mensen te verbinden, om ons

hart te openen. Wanneer ons hart erg gesloten is; hoe meer ons hart gesloten is, als we alleen naar onszelf kijken, hoe meer we lijden, hoe moeilijker het leven wordt. In plaats daarvan, als we onszelf echt openen naar anderen... En als we in een moeilijke situatie verkeren is het makkelijker om met anderen te verbinden die ook in een moeilijke situatie zitten. Als we meer lijden worden we op een of andere manier sensitiever voor lijden. Dus om onszelf op deze manier te openen, dat is eigenlijk een van de mooiste dingen die we kunnen doen, om ons hart echt te openen naar anderen. Ik denk dat dit een van de grootste geschenken is die we onszelf kunnen geven. Vanuit mijn persoonlijke ervaring, zijn er vele prachtige dingen in het leven, die ons veel vreugde en welbehagen kunnen geven. Maar als we onszelf echt openen naar anderen, als we kijken naar anderen, in staat zijn om de andere persoon te zien, en we de ander echt liefhebben, in de zin van: "Jouw geluk is belangrijk voor me. Ik weet misschien niet echt wie je bent maar jouw geluk is belangrijk voor me, en ik wens echt dat je gelukkig bent." Dit brengt een grote verandering in onszelf teweeg.

Nu herinner ik me naar aanleiding hiervan een meisje, dat ik een paar weken geleden bezocht. Ik was in Sao Paolo, Brazilië. Ze nodigden me uit voor een lezing in een ziekenhuis. Het grootste ziekenhuis in Sao Paolo. Er waren veel mensen daar. Maar het meest speciale moment was voor mij eerlijk gezegd niet het spreken voor deze vijfhonderd mensen. Het was eigenlijk.... Ik bezocht een paar patiënten. En er was daar een meisje. Ze was.... ze is 21 en ze had leukemie. En ze had een beenmerg transplantatie gehad maar het ging niet goed. Dus, daar was ze, 21 jaar, haar lichaam zag eruit als het lichaam van een oude vrouw. Heel, heel zwak, de ene dag wel, de andere dag niet.... ze gaat bijna dood. Om wat voor reden dan ook reageert haar

lichaam op heel vreemde manieren. Er is niet veel hoop om nog een transplantatie te doen, hoewel haar moeder dat graag wil doen.

Maar toen ik de kamer inging en met dit meisje begon te praten straalde ze zoveel vreugde uit naar iedereen om haar heen. En het was zo mooi om te zien hoeveel liefde ze had, en respect en dankbaarheid voor iedereen rondom. Alle verpleegsters en dokters die me bij haar brachten, ze waren allemaal zo geraakt door dit meisje. En ze waren ongelooflijk blij om daar te zijn. Ze waren allemaal geraakt omdat, hoewel ze in de situatie zit waarin ze zit, ze nog steeds dankbaar was en iedereen met zoveel respect behandelde, met zoveel liefde. Ik kon zoveel vreugde zien in haar gezicht. Vreugde waarvandaan? Van de liefde die ze heeft voor anderen. Natuurlijk was ze niet gelukkig, toen ik haar zag, met de fysieke situatie waarin ze zit. Natuurlijk is het moeilijk, ik denk erg moeilijk. Maar toch, de vreugde die er was; waar kwam die vandaan, vanuit mijn gezichtspunt? Vanuit liefde. Omdat, als we van iemand anders houden, hoe voelen we ons dan? Goed of slecht? We hebben een goed gevoel. Zelfs als we die persoon niet kennen. Want eerlijk gezegd: maakt ons eigen geluk ons iets uit? Ik zou zeggen van wel. Dus heel egoïstisch gesproken is het het beste om altruïstisch te zijn. Het allerbeste is om ons hart echt te openen voor anderen. En als we ertoe in staat zijn zelfs in een zeer kwetsbaar moment van onze eigen ziekte... In feite verwijdert de ziekte soms blokkades, barrières, die er zijn tussen onszelf en anderen. Zoals de manier waarop andere mensen met ons omgaan wanneer we ziek zijn. Als we op dat moment echt in staat zijn ons hart te openen en van de ander te houden, zelfs in onze eigen kwetsbare, moeilijke situatie, dan opent dit ook het hart van de andere persoon. En we kunnen veel andere dingen hiermee helen. Als we, in de kwetsbare situatie

van onze eigen ziekte, in staat zijn ons hart te openen en sorry te zeggen tegen de mensen die we pijn hebben gedaan, in staat zijn om te accepteren dat andere mensen ons misschien pijn hebben gedaan in het verleden, en ze hebben sorry tegen ons gezegd. We kunnen zelfs van ze houden en om ze geven.

Weet je, dit is een zeer krachtige beoefening. En het is veel krachtiger dan in een normaal moment van ons leven in onze eigen gezonde situatie. Maar, zeker, als we gezond zijn - dat is het moment dat we voor onze gezondheid moeten zorgen: mentaal, fysiek, emotioneel. Maar een van de dingen waarin we onszelf kunnen trainen en wat ons echt vreugde geeft, in ieder moment, en wat ons echt kan helpen, is van anderen te houden; is om ons hart écht te openen.

Een belangrijk aspect als we het hebben over het houden van anderen, is het feit dat als ik van iemand hou, ik het niet noodzakelijk met die persoon hoef eens te zijn. Het is niet omdat ik van je hou dat ik het eens ben met alles wat je doet. Het is niet omdat ik van je hou dat ik dezelfde richting op zal gaan. Ik zou het echt oneens kunnen zijn met wat je deed, ik zou me echt niet kunnen vinden in hoe je bent, maar ik hou nog steeds van je. Het ene neemt het andere niet weg. Dit zeg ik omdat we vaak de gewoonte hebben om te zeggen: Hoe kan ik van die persoon houden! Kijk wat hij me heeft aangedaan! Hoe kan ik van die persoon houden, kijk hoe hij zich gedraagt! Dit blokkeert ons, en dit houdt ons hart gesloten. Dat is zeer pijnlijk. Omdat, zoals we eerder zeiden, wanneer we volledig afgeleid zijn door dingen in ons dagelijks leven, zelfs als ons hart gesloten is, dan maken we er soms verbinding mee en voelen de pijn ervan en veel andere momenten zijn we gewoon druk met veel andere dingen. Maar wanneer we minder mogelijkheden hebben om oppervlakkige dingen te doen en van onszelf verwijderd te zijn - en bij ziekte

is dit vaak zo – dan wordt het nog veel belangrijker om echt ons hart te openen. Om op een of andere manier innerlijk te ontspannen, en van anderen te houden.

Liefde voor onszelf

Wie bedoelen we met anderen? Met anderen bedoelen we onze familie, onze vrienden, de mensen waar we relaties mee hebben, de mensen die rondom ons zijn, de dokters, de verpleegsters, de andere patiënten, iedereen om ons heen. Dat zijn de mensen voor wie we onszelf echt moeten openen. En een ander aspect, wat erg belangrijk is, is dat als we over liefde spreken, dan betreft dat niet alleen liefde voor anderen, maar we moeten ook en in de eerste plaats van onszelf houden. En een van de dingen die kunnen helpen is dat, op het moment dat we pijn hebben, – en ik heb het over mentale emotionele pijn – als we die pijn proberen te blokkeren, dan zal dat niet werken. Ik denk dat we dat allemaal wel geprobeerd hebben in ons leven. Er is iets wat verdriet is, er is iets wat woede is, er is iets van mentaal, emotioneel lijden. En wat doen we? We proberen het te blokkeren. We proberen het weg te drukken of het voor onszelf te verbergen. Wat gebeurt er dan? Hoe meer ik het verberg, hoe sterker het wordt. Totdat het er op een dag volledig uitkomt.

Zoals op een keer, er was een vriendin van ons, ze sprak met mijn leraar, mijn meester, Lama Gangchen en ze had een groot probleem met haar lever. Dus ze vertelde aan Lama Gangchen dat ze net naar het ziekenhuis was geweest enzovoort. Toen vroeg hij haar – ik vertaalde – “Word je vaak boos?” En ik kende haar. Ik ken haar nog steeds heel goed. Ze leek helemaal geen persoon die snel boos wordt. Maar ze zei: “Eigenlijk wel. Weet u, het duurt nu al 25 jaar dat ik heel erg boos word op een specifieke

persoon (in dit geval was het haar echtgenoot). Maar ik laat die woede nooit naar buiten komen. En iedere keer dat ik boos word ga ik gewoon weg en rook iets. Ik heb geprobeerd die boosheid te vergeten. maar in feite is het er nog steeds.”

Dus daar is het: 25 jaar van deze boosheid opgestapeld. Vroeger of later manifesteert het zichzelf op de een of andere manier. Of in een reactie, die ongewoon is voor de persoon: overreactie. Of, vaak, in de vorm van een ziekte. Dus, als we een of andere vorm van emotionele pijn of moeilijkheid hebben: Wegstoppen zal niet werken. Proberen het weg te drukken zal ook niet werken. Dus wat ik geloof wat we moeten doen, wat ik zelf ook probeer te doen, is altijd als er iets moeilijks is, we onszelf, min of meer, moeten omhelzen. Maar niet zonder in het lijden te duiken. Ik zorg voor mezelf, ik omhels mezelf en zeg: “Oké... Ja, deze situatie is er, ja ik voel het. Maar breng je geest in het hier en nu, omhels jezelf in het heden. Zonder je teveel zorgen te maken over de toekomst, want echt, de toekomst is onzeker en we weten echt niet hoe de dingen zullen zijn. En mijn eigen perspectief is dat ik ontspan als er onzekerheid is. Omdat ik het niet weet! En het is zinloos om te blijven denken over duizenden mogelijkheden of één mogelijkheid, wanneer die ene mogelijkheid één uit duizend is. Dus ik zal gewoon ontspannen in het huidige moment dat ik heb, en ik zal mijn best doen zo goed mogelijk verder te gaan. Ik omhels mezelf en breng mezelf naar het nu, terwijl ik zeg: “Ja, deze pijn is er.”

Emotionele pijn als krachtbron

We hebben het over emotionele pijn. Wat heel interessant is, is dat deze emotionele pijn, die door verdriet kan komen, door woede, door jaloezie, afgunst... door verschillende soorten

emoties, eigenlijk een zeer krachtige bron is. Het is energie. Het is energie zoals de benzine die je tankt in de auto; het geeft kracht. Kunnen we vanuit emotionele pijn gekke dingen doen? Vanuit woede, vanuit jaloezie, vanuit afgunst, vanuit verdriet? Het is in feite een zeer sterke kracht in ons leven. Wat ik geloof is dat we deze kracht kunnen pakken en een andere richting kunnen geven. We hoeven er niet in te blijven hangen.

Wat ik altijd probeer te doen is ... - ik doe het voor mijzelf, dus ik deel het normaal gesproken niet met anderen - Er komt bijvoorbeeld iemand van wie ik houd en deze persoon zit in een moeilijke situatie, is ziek of deze persoon is stervende. In beide gevallen zijn er drie dingen die je kunt doen:

Eerste punt Herinner je de goede dingen van deze persoon, en ontwikkel dankbaarheid jegens de persoon. Zeg innerlijk: "Dankjewel."

Tweede punt Ontwikkel een positief gevoel en positieve emotie richting die persoon. Dat wat ik voor jou wens. Want onze emoties zijn zeer krachtig. Onze geest is in feite zeer krachtig. Dus wat wens ik voor jou? Wat ik wens is in feite het doen van een gebed, het is iets toewijden voor de persoon, iets wensen voor de persoon.

Derde punt Het derde en meest krachtige is: Ik doe een belofte van iets praktisch dat ik zal doen, positief toegewijd aan die persoon. Wat is iets positiefs? Het is een handeling die ofwel geluk geeft, ofwel anderen zal helpen om minder te lijden. Dus misschien help ik om eten te geven aan iemand die eten nodig heeft. Misschien ga ik op bezoek bij iemand die geen mensen om zich heen heeft. Misschien ga ik iets doen dat goed is voor het milieu. Misschien doe ik iets om iemand te helpen, breng ik wat vreugde voor iemand anders, wat dan ook. Maar ik maak een

belofte aan mezelf dat ik iets zal doen dat een positieve energie genereert toegewijd aan die persoon die ziek is. Omdat een van de moeilijke dingen is dat, als we in een staat van lijden zijn, dit op een of andere manier een gefrustreerd gevoel geeft van er niets aan te kunnen doen. Of over iets dat al gebeurd is, of over iets dat nu gebeurt. En het is waar. Heel vaak kunnen we met de middelen die we hebben de situatie zoals die is niet veranderen.

De grenzen van liefde en compassie

Een vraag die een dokter me stelde in die bijeenkomst in dat ziekenhuis in Brazilië was: “Hoe gaan we om met compassie? Want compassie geeft soms frustratie.” Dat was de vraag. “Omdat we zoveel mensen met zoveel lijden zien. En na een tijdje, ja, we willen dat het goed met ze gaat, en we willen dat ze beter worden. En we willen niet dat ze lijden, en we maken verbinding met ze vanuit ons hart. Maar soms veroorzaakt dit bij onszelf onze eigen frustratie, omdat we niet alles kunnen doen.” Een erg belangrijk punt is dat zowel liefde als compassie een grens hebben en we moeten de grenzen van liefde respecteren, we moeten de grenzen van compassie respecteren. Wat zijn deze grenzen? Het maakt niet uit hoeveel ik van je houd, ik kan je niet gelukkig maken. Dat is de beperking die ik heb. Kan ik iemand gelukkig maken? Hebben we ooit geprobeerd iemand gelukkig te maken? Ik denk het wel... Werkte het? Niet echt! We kunnen iets doen met iemand, en onze interactie kan die persoon helpen om gelukkiger te zijn. Dat is waar. Maar we kunnen de ander niet gelukkig maken. De andere persoon kan zichzelf gelukkig maken en mijn interactie kan daarbij helpen. Maar niemand kan iemand anders gelukkig maken. En het maakt niet uit hoeveel compassie ik voor jou heb; ik kan je lijden niet wegnemen. Ik kan mijn best doen om je te helpen minder te lijden, maar ik

kan dat niet alleen. Dus op deze manier, op de momenten dat we samen zijn met andere mensen die in deze moeilijke situaties zitten, openen we gewoon ons hart en geven het beste wat we kunnen geven. En dat is al heel veel.

Vaak komen we in situaties terecht waarin we niet echt veel kunnen doen om de dingen te veranderen. Maar we kunnen daarnaast heel veel andere dingen doen. Zoals die vrouw in het ziekenhuis. Ze was daar, en een van mensen die haar eigenlijk het meest hielp was een vrouw; haar taak in het ziekenhuis was het opmaken van de patiënten. Ik denk dat jullie hier misschien dezelfde voorziening hebben. Omdat patiënten in het gehele proces van kanker... In haar geval zag haar huid er heel slecht uit. Dus zij helpt hen met hun uiterlijk. Ze gaat naar ze toe, doet hun haar en helpt een mooie make-up aan te brengen, enzovoort. En deze vrouw, heel interessant, heeft een zeer, zeer belangrijke functie daar. Dat is niet het beschilderen van het gezicht van de patiënten. Het is de interactie die ze met hen heeft op een gebied dat niet hun ziekte is. En om liefde aan ze te geven. Een heel mooie vrouw, innerlijk. Een prachtige persoon. Echt uitwisselend en grappen makend en omhelzend en liefde gevend en op een andere manier handelend. Dit is iets wat iedereen kan doen! Zolang we ons hart een beetje openen. En dit betekent heel veel. Dus ja, er zijn momenten waarin we de dingen zoals ze zijn niet kunnen veranderen, maar we kunnen heel veel andere dingen doen, en ik denk dat dit iets is wat ook een groot verschil maakt.

Samenvatting

Samenvattend: We ontwikkelen dankbaarheid; we wijden iets goeds toe; we genereren een positief gevoel, een positieve gedachte; en dan maken we een gelofte om iets te doen,

toegewijd aan de persoon. Dit geldt ook in relatie tot onszelf, bij wat voor pijn we ook hebben. We nemen dat verdriet, we nemen die pijn, en we erkennen het, we omhelzen het. Maar daarna geven we het richting. We gebruiken het als een kracht om iets te doen in plaats van erin vast te komen te zitten. Ik weet niet of het helder is, dit concept? En dit is iets zeer krachtigs.

Nogmaals, om dit te kunnen doen moeten we acceptatie hebben. En we moeten liefde voor onszelf hebben. Omdat we, als we niet accepteren zullen zeggen: “Ja, ik kon iets doen maar het is niet wat ik wilde.” En we raken geblokkeerd in het verleden. Maar vaak niet in het verleden dat heeft plaatsgevonden. We komen vast te zitten in het idee dat we hebben van hoe dingen hadden moeten zijn. En daardoor kunnen we niet vooruit. Dus, een van de belangrijke dingen is: Ontspan met wat er is, zelfs als dit heel moeilijk is, ja. Een paar dagen geleden vroeg ik mezelf af: Wanneer is het leven eigenlijk echt gemakkelijk? Is de kindertijd makkelijk? Niet echt. De kindertijd van sommige mensen is gemakkelijker en van anderen minder gemakkelijk, maar over het algemeen is het niet een gemakkelijke periode, nietwaar? We groeien op, proberen te begrijpen wie we zijn, leren hoe we met anderen om moeten gaan; het is geen gemakkelijk proces. Pubertijd, is dat gemakkelijk? Erger... dus dat is ook niet gemakkelijk. Volwassen worden en een beroep kiezen, relaties, een familie opbouwen, geld verdienen... is het gemakkelijk? Nee. Het leven van een volwassene leven, waarin we moeten werken en omgaan met de problemen van het leven en de relaties en al het andere dat erbij komt kijken; is het gemakkelijk? Niet zo gemakkelijk! Voor sommige mensen meer, voor andere mensen minder. Maar er zijn alle problemen die eraan gerelateerd zijn. Pensionering. Is dat gemakkelijk? Voor sommige mensen meer, voor sommige mensen minder, maar over het algemeen ook

niet echt. Doodgaan? Dat is ook niet gemakkelijk. En geboren worden is ook niet gemakkelijk.

Het leven is dus over het algemeen mooi maar niet gemakkelijk. Er zijn altijd wel wat moeilijkheden hier of wat problemen daar. Het is een algemene wet, een basisfactor. Altijd wanneer er einde komt aan een probleem, begint er tenminste één ander probleem. Er was een tijd dat een vriend dat steeds tegen me zei: “Geniet ervan hoe de dingen zijn want ze kunnen altijd slechter worden.” In de zin van: Hier zijn we, en we hebben geen idee hoe de dingen kunnen worden; we hebben geen idee hoe de dingen zullen gaan. Maar van één ding zijn we zeker: Er is altijd wel een probleem gaande. Er is altijd wel iets wat niet is zoals we verwacht hadden dat het zou zijn. Dus toen ik begreep dat problemen bestaan en altijd zullen bestaan, kon ik eindelijk ontspannen. Ik zei: “Oké! Nu is er dit probleem, laten we ermee omgaan.” Maar de focus van mijn leven kan niet alleen maar het oplossen van problemen zijn en trachten m'n leven perfect te maken. Omdat we heel vaak zo'n verwachting hebben dat, als dit zo zal zijn, dan zal dat zo zijn, en dan zal alles goed zijn. Maar eerlijk gezegd geldt voor de meesten van ons, ik geloof dat dit echt waar is voor de meesten van ons: We hebben alles in ons leven om een perfect leven te hebben. Ons leven is eigenlijk al perfect van zichzelf.

Waar het om gaat is niet om de wereld te veranderen; het is het veranderen van de manier waarop we ons verhouden tot de wereld. En een van de dingen die ik geloof is dat – wanneer we gedwongen worden uit onze comfortzone te stappen, misschien door ziekte, misschien door moeilijkheden in het leven – we, wanneer we de wereld rondom ons niet echt kunnen veranderen, we kunnen deze verandering niet zelf doen – de wereld kan onze gezondheid zijn, de wereld kan de situatie zijn; wat dan ook – dan

is er alleen nog maar één zeer krachtige bron, in feite de meest krachtige van alle; het is de manier hoe we ons ertoe verhouden. Dit maakt het allergrootste verschil. Omdat de meest krachtige bron die we hebben onze eigen geest is. Het gaat erom hoe we ons verhouden tot de wereld, veel meer dan de wereld zelf.

Die monnik, over wie ik eerder dat verhaal vertelde, die de dokter besprong totdat hij hem vertelde dat hij kanker had en die toen begon te lachen, hij stond op, daarna. Hij ging terug naar zijn meditatieplek, en hij deed drie maanden lang een zuiverings-beoefening, wat een oefening was die we 'neerbuigingen' noemen, waarbij je met je gehele lichaam gaat liggen en dan weer omhoog komt. Hij bracht de hele dag hiermee door. Na drie maanden stopte hij hiermee en ging door met zijn meditatie, en hij leefde nog vele, vele jaren. Maar zeker, op dat moment ging hij door een lang proces van proberen te begrijpen wat er met hemzelf gebeurde en met deze energie ging hij voort.

Onthoud dat we ons leven niet kunnen leven met de hele tijd te proberen onszelf te beschermen tegen onze eigen mortaliteit. Dat is zinloos. We moeten ons leven leiden, ieder moment, op de best mogelijke manier. Als we ons leven goed leiden, dan is dit ook het beste wat we kunnen doen voor een lang leven, dit is het beste wat we kunnen doen om om te gaan met onze eigen ziektes enzovoort. Eén goed ding, waarvan ik echt denk dat een moeilijke situatie dit ons kan geven – en wanneer ik over ziektes spreek dan wordt dit heel duidelijk voor me – is het feit dat ieder moment, iedere dag kostbaar is. Ieder moment dat ik jou zie is een zeer speciaal moment. Want waar gebeurt het leven? Hier en nu, nergens anders. Dit is een gegeven. Het is niet een filosofische gedachte. Dus laten we het op deze manier leven. Laten we ons voordeel doen met ieder moment dat we hebben; laten we genieten van de vreugde van een glimlach;

de manier waarop we naar elkaar kijken, de manier waarop we “dankjewel” zeggen, de manier waarop we elkaar dankbaar zijn. Ook omdat er twee heel simpele... hoe zeg je dat... regels zijn - laten we het zo noemen. Het is als vergelijkingen. Er zijn twee heel simpele vergelijkingen: Hoe meer ik klaag, hoe ontevredener ik ben; hoe ontevredener ik ben, hoe meer ik lijd. Hoe meer ik me verheug, hoe dankbaarder ik ben; hoe meer ik “dankjewel” zeg, hoe tevredener ik word. Hoe tevredener ik ben, hoe gelukkiger ik ben. Omdat geluk zeer sterk verbonden is met onze eigen tevredenheid.

Samenvattend, om dit gedeelte af te sluiten: Er zijn moeilijke dingen in het leven, en we moeten onszelf daarbinnen omhelzen. Maar we moeten die energie opnemen en van richting veranderen, in plaats van erin vast te blijven zitten. En als we kijken zien we dat geweldige dingen in deze wereld heel vaak gebeuren omdat mensen in staat waren de energie die voortkwam uit verdriet om een verlies enzovoort, van richting wisten te veranderen. Echt heel vaak. Als we vast komen te zitten in onze eigen pijn, dan wordt het alleen maar groter en groter en groter, omdat we niet in staat zijn iets te zien... We zullen alles zien door het filter daarvan. En als we onze pijn wegdrücken, en we doen alsof het niet bestaat dan zal dat ook niet werken. Op zeker moment zal het zelfs sterker terugkomen. Het is dus belangrijk om te accepteren. Dit betekent onze eigen moeilijkheden omhelzen. Zeg: “Oké. Hier sta ik. Dit is hoe het is. Ik zal ervoor zorgen zo goed als ik kan.” En dan, wanneer we in staat zijn het te accepteren, dan omhelzen we onszelf. Daarna kunnen we die energie, die behoorlijk sterk is, opnemen, en we gebruiken het om iets te doen. We richten het op het helpen van andere mensen, om een boek te schrijven, te schilderen, iets voor de omgeving te doen. We moeten die

energie transformeren in iets anders. Dit is iets waarvan ik geloof dat het een zeer belangrijk aspect is.

En een laatste punt, maar niet het minste, is dat: wanneer we in een kwetsbare situatie zitten, meer open worden voor het zien van de kwetsbare situatie van anderen. En dit is een groot geschenk. Want het openen van ons hart voor anderen is een groot geschenk. En zoals ik eerder zei: dit is een van de dingen die ons echt vreugde geeft.

Een oefening

Ik wil graag een oefening met jullie delen, die ik zelf doe, en bij mij helpt het. De oefening gaat als volgt: We gaan naar iemand toe, iedere dag. Het maakt niet uit wie het is. Het kan een dokter zijn, het kan een verpleegster zijn, het kan een patiënt zijn, het kan een vriend zijn, het kan iemand die in de kantine werkt zijn, in de koffieshop; het maakt niet uit waar we heengaan. We zien een persoon – iedere dag in ieder geval één – mogelijk iemand die we niet echt kennen. Als het iemand is die we kennen, probeer dan niet iedere dag dezelfde persoon te doen. We gaan naar die persoon, als mogelijk kijken we de persoon aan, en we zeggen tegen de persoon: “Ik hou van jou.” Niet nodig om dit hardop te doen. Innerlijk. [*gelach*] Omdat ik zie dat jullie al een beetje bezorgd kijken. Want als we het verbaal moeten doen, dan kan het wel wat problemen veroorzaken. Omdat we een concept van liefde hebben, wat niet echt.... Ik zeg niet dat het niet correct is, maar we hebben grote verwarring tussen liefde en verlangen. Maar hier bedoel ik liefde als het eenvoudige gegeven wat is: ik zeg innerlijk tegen jou: “Ik hou van je. Jouw geluk is belangrijk voor me. Ik wens dat je gelukkig bent.” Dat is wat ik bedoel met de woorden: “Ik hou van jou.” Ik weet niet noodzakelijkerwijs

waar je vandaan komt, ik weet niet noodzakelijkerwijs wat je hebt gedaan, wat je niet hebt gedaan, wie je bent, maar je bestaat en ik hou van je, en ik wens dat je gelukkig bent.

Ik heb een paar ervaringen gehad met het doen van deze oefening waarbij tijdens deze uitwisseling waarin ik begon te lachen, de persoon terug begon te lachen. Terwijl die persoon geen idee heeft wat ik doe en wat er gebeurt. En dan is daar dat warme prachtige gevoel wat binnenkomt, weten jullie! Wanneer we anderen liefhebben, zijn wij degenen die het meest ontvangen. Dit is iets wat niemand ons kan afnemen. Zoals ik eerder zei, wanneer we in een kwetsbare situatie verkeren, bijvoorbeeld bij ziekte, dan wordt dit nog sterker. Deze uitwisseling kan nog sterker worden. We zijn in staat om zoveel aan andere mensen te geven! Bijvoorbeeld, als ik in een zeer kwetsbare situatie zit, met ziekte enzovoort, en ik ben in staat om te glimlachen en liefde te geven, dan is deze liefde veel krachtiger dan de liefde van een persoon die in een normale situatie zit. En we kunnen echt veel mensen rondom ons helpen. We kunnen echt veel geven aan mensen om ons heen, met een simpele glimlach! Met een simpel gevoel van liefde.

Dus, als we gewoon deze oefening doen, minimaal eenmaal per dag, probeer het een week. Als het goed gaat, ga door. Als je denkt dat het niet goed is, vergeet het. Probeer het gewoon. Een belangrijk punt: het is niet nodig het tegen iemand te zeggen. "Oh, weet je, ik heb dit vandaag gedaan," of "Oh ja, weet je wat ik ga doen..." Het is niet nodig het tegen iemand te zeggen, doe het gewoon innerlijk. Ga ernaartoe. Kijk naar de persoon. "Jouw geluk is belangrijk voor mij. Ik wens dat je gelukkig bent. Ik hou van je." En geleidelijk aan... Het enige gevaar hiervan is: het creëert afhankelijkheid. We willen het vaker en vaker doen. Omdat het op een of andere manier echt prettig is!

Naar aanleiding hiervan: De werking van onze geest is gebaseerd op het principe van vertrouwd raken met; we moeten onszelf trainen. Dus van alles wat we vandaag hebben gezegd, wat ik vandaag heb gedeeld, als er iets is waarvan jullie denken dat het nuttig zou kunnen zijn in je eigen leven, dan moeten we onszelf daarin trainen. Begrijpen is slechts één stap. We trainen onszelf door het in de praktijk te brengen, door het te doen, door te accepteren, door te delen, door lief te hebben, door te reflecteren. Dan komt het, langzaamaan.

En zoals ik zei, ziekte is vaak een manier om dit te versnellen. Ik heb veel mensen ontmoet die door hun eigen ziekte, een veel betere persoon werden dan ze daarvoor waren. Heel vaak! Nederiger, liefdevoller, begripvoller. In feite is het heel vaak een zeer goed tegengif tegen egoïsme, en tegen trots en arrogantie. Dus, dit is één ding wat we hiermee kunnen doen. Wanneer we ziek worden, moeten we omgaan met de ziekte. Het is er een onderdeel van. Het is in de hand van de dokters, de verplegers, de medicijnen enzovoort, enzovoort. Maar tegelijkertijd moeten we onszelf de vraag stellen: Wie was ik voor de ziekte en wie word ik na de ziekte? Of in het ziekteproces. Hoe vormt dit mijn leven? Hoe reageer ik op anderen? Als we meer acceptatie ontwikkelen, als we meer nederigheid ontwikkelen, als we meer liefde ontwikkelen, dan gaan we in de juiste richting. En als je blijft, onthoud; de energie die gepaard gaat met rouw, met verdriet, met het zien van de pijn van anderen en dit moeilijk kunnen accepteren, met onze eigen pijn enzovoort: dat is een zeer sterke energie die we moeten sturen. We kunnen hier heel veel energie uit laten stromen om zelfs andere mensen te helpen om veel dingen te doen.

Dit is alles wat ik vandaag wilde zeggen. En zoals ik zei: Ik ben hier gewoon om iets met jullie te delen. Als er iets is waarvan je denkt, dat zou van nut kunnen zijn.... Als er niets is? Oké, we

hadden anderhalf uur samen. Dat is alles. Maar als er iets is waarvan je denkt dat het van nut kan zijn, dan is het enige wat ik vraag: Probeer het in je leven toe te passen.

Ik weet niet hoe laat het is, maar als iemand een vraag wil stellen, dan is dat mogelijk. Om af te sluiten nog een uitspraak die erg belangrijk voor mij is. Omdat ik erin geloof. Het helpt me om de juiste richting op te gaan. Een grote meester placht te zeggen:

Jé gö jé gö sam né nyi shu song
 ma jung ma jung sam né nyi shu song
 a ka a ka sam né nyi shu song
 dé tar ngang lé o ngor druk chu long mi tsé tong par zé pé
 nam tar yin.

Wat zoiets betekent als:

“Overwegend het te doen, overwegend het te doen,” twintig jaar ging voorbij.

“Ik kon het niet doen, ik kon het niet doen,” twintig jaar ging voorbij.

“Oh, waarom heb ik het niet gedaan? Oh, waarom heb ik het niet gedaan?” twintig jaar ging voorbij.

Op zo’n manier ging zestig jaar voorbij. Dit is de biografie van een leeg leven.

Weet dat in Tibet in die tijd mensen ongeveer zestig jaar oud werden. Als we toevoegen: Niet denkend om het te doen, niet denkend om het te doen, twintig jaar ging voorbij, dan komen we op tachtig. Maar het gegeven is dat: als er iets is waarvan we geloven dat het belangrijk is om te veranderen in ons gedrag, het veranderen van de manier waarop we met anderen omgaan, enzovoort, dan moeten we nu beginnen! Niet morgen omdat morgen te laat is. We moeten het vandaag doen zonder angst voor die veranderingen.

Heel erg bedankt! Dankjewel.



Over Lama Michel Rinpoche

Lama Michel Rinpoche (1981) is geboren in een christelijk-joodse familie in Brazilië. Toen hij vijf jaar was ontmoette hij Lama Gangchen Rinpoche en in de daaropvolgende jaren is hij door meerdere grote meesters herkend als een tulku, een reïncarnatie van een Tibetaans boeddhistische lama. Op zijn twaalfde besloot Lama Michel zelf om zijn gewone leven achter zich te laten om het klooster in te gaan. Hij vertrok naar Zuid-India om daar te studeren aan de Universiteit van het Sera Me klooster. De volgende twaalf jaar ontving hij de formele opleidingen voor boeddhistische beoefeningen en filosofie volgens de Gelugpa-traditie van het Tibetaans boeddhisme. Daarna vervolgde hij zijn studies tien jaar lang met jaarlijkse bezoeken aan het Tashi Lhunpo klooster in Shigatse, in Tibet.

Sinds 2004 woont hij bij zijn Guru, Lama Gangchen Rinpoche, in Italië en wijdt hij zijn leven aan het delen van zijn ervaring en wijsheid in allerlei formele en informele contexten, zoals conferenties, lezingen, lessen, retraites, op scholen, via sociale media etc. Met zijn helderheid, wijsheid en compassie deelt hij de diepgaande boeddhistische filosofie op een buitengewone manier, perfect toegespitst op de behoefte van mensen in deze moderne tijd.

Lama Michel volgt de NgalSo Ganden Nyengyu traditie van het Tibetaans boeddhisme onder de spirituele leiding van Lama Gangchen Rinpoche. Hij is betrokken bij verschillende boeddhistische centra, zoals Kunpen Lama Gangchen in Milaan, Italië, Albagnano Healing Meditation Centre in Albagnano, Italië, Centro de Dharma da Paz in São Paulo, Brazilië en Mani Bhadra Wensvervullend Meditatiecentrum in Dalfts, Nederland.

Voor meer informatie en lessen van Lama Michel, ga naar:



ngalso.org



[soundcloud.com/
ngalso](https://soundcloud.com/ngalso)



[youtube.com/
ngalsovideo](https://youtube.com/ngalsovideo)



lgpp.org



Geprint op 100 % biologisch afbreekbaar en recycleerbaar papier in het
Albagnano Healing Meditation Centre, Italië.



KUNPEN LAMA GANGCHEN

INSTITUTE FOR THE STUDY AND DISSEMINATION OF VAJRAYANA BUDDHISM IN THE WEST

— Affiliated with the Italian Buddhist Union —

MILAN

Via Marco Polo, 13
20124 Milano (MI) Italy
Tel +39 02 29010263
kunpen@gangchen.it
kunpen.ngalso.net

ALBAGNANO

Via Campo dell'Eva, 5
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italy
Tel +39 0323 569601
reception@ngalso.net
ahmc.ngalso.net