



J E H A R T A L S
S C H U I L P L A A T S

H U L P E N
O P L O S S I N G E N
I N M O E I L I J K E
T I J D E N

T A R A B R A C H

Tara Brach

JE HART
ALS SCHUILPLAATS

Hulp en oplossingen in moeilijke tijden



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel:

True Refuge. Finding Peace and Freedom in Your Own Awakened Heart.

Oorspronkelijke uitgever: Bantam Books, New York

Copyright © 2012 Tara Brach

© 2014 Nederlandse vertaling: Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Wilma Wedman

Omslagontwerp: SSSS & Orchestra

Typografie: Julius de Goede

ISBN 978 90 215 5537 9

ISBN e-book: 978 90 215 5739 7

NUR 720/770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Opgedragen aan Jonathan, wiens hart
een warme, veilige schuilplaats is, en aan de geestigheid,
een van de grote vreugdes van dit leven.

INHOUD

Voorwoord: Hoe dan ook houden van het leven	11
---	----

Deel I: Onze zoektocht naar geborgenheid

EEN De winden van thuiskomen	19
TWEE Van huis gaan: de trance van het kleine zelf	31
DRIE Meditatie: het pad naar aanwezigheid	45
VIER Drie toegangspoorten tot geborgenheid	63

Deel II: De toegangspoort van waarheid

VIJF RAIN: het cultiveren van mindfulness in zware tijden	79
ZES Ontwaken tot het leven van het lichaam	97
ZEVEN Bezeten door de mind: de gevangenis van dwangmatig denken	117
ACHT Kernovertuigingen onderzoeken	137

Deel III: De toegangspoort van liefde

NEGEN Hartmedicijn voor traumatische angst	161
TIEN Mededogen met jezelf: de tweede pijl afschieten	187
ELF De moed om te vergeven	207
TWAALF Elkaars handen vasthouden: levend mededogen	229
DERTIEN Verliezen waar we van houden: de pijn van afgescheidenheid	253

Deel IV: De toegangspoort van gewaarzijn

VEERTIEN Je toevlucht nemen tot gewaarzijn	277
VIJFTIEN Een hart dat tot alles bereid is	299

Dankwoord	313
Verantwoording	315
Bronnen	318
Over de schrijfster	319

GELEIDE REFLECTIES EN MEDITATIES

EEN	Maak pas op de plaats voor aanwezigheid	30
TWEE	Liefdevolle vriendelijkheid: zachtmoedig zijn voor jezelf	42
DRIE	Terugkeren	59
	Hier zijn	61
VIER	Onthoud het allerbelangrijkste	74
VIJF	Pas RAIN toe op een probleem	93
	Een RAIN-light: oefenen ter plekke	95
ZES	Breng RAIN naar pijn	113
	De glimlach van de Boeddha	115
ZEVEN	Mijn top 10-hits	132
	RAIN in een dwanggedachte brengen	134
ACHT	Inventarisatie van overtuigingen	157
	Overtuigingen vangen in de vlucht	158
NEGEN	Liefdevolle vriendelijkheid: liefde ontvangen	181
	Tonglen: helende aanwezigheid met angst	183
TIEN	Zelfvergevingsscan	204
	Beëindig de oorlog in jezelf	205
ELF	Een vergevend hart jegens anderen	227
TWAALF	Tonglen: het hart van mededogen doen ontwaken	247
	Liefdevolle vriendelijkheid: voorbij het masker kijken	249
DERTIEN	Gebed in het aangezicht van moeilijkheden	272
VEERTIEN	De innerlijke ruimte onderzoeken	292
	Wie ben ik?	293
	De achterwaartse stap zetten	296
VIJFTIEN	Gebed van aspiratie	309
	Ware geborgenheid vinden	310

Ik wilde dat ik je,
Wanneer je eenzaam bent of in het duister tast,
Het verbazingwekkende licht kon laten zien
Van je eigen wezen!

HAFIZ

VOORWOORD

HOE DAN OOK HOUDEN VAN HET LEVEN

Mijn vroegste herinneringen aan gelukkig zijn gaan over spelen in de oceaan. Toen ons gezin in de zomervakanties naar Cape Cod begon te gaan, voelden de lage naaldbossen, hoge duinen en het weidse witte strand als een echt thuis. We brachten lange uren door op het strand, doken in de golven, lieten ons erop meevoeren en kopjeduikelden onder water. Zomer na zomer vulde ons huis zich met vrienden en familieleden – en later met echtgenoten en nieuwe kinderen. Het was een gemeenschappelijk paradijs. De geur van de lucht, de open hemel en de altijd uitnodigende zee boden ruimte aan alles in mijn leven – met inbegrip van de problemen die ik in mijn hart meedroeg.

En toen kwam die ochtend, nog niet zo lang geleden, waarop twee auto's volgeladen met vrienden en familie zonder mij naar de kust reden. Van het meisje dat rond etenstijd uit het water gesleurd moest worden, was ik een vrouw geworden die niet langer in het zand kon lopen of kon zwemmen in de oceaan. Nadat mijn gezondheid in twintig jaar op mysterieuze wijze steeds slechter was geworden, had ik uiteindelijk de diagnose gekregen: ik had een erfelijke, ongeneeslijke ziekte, en de enige behandeling bestond uit het slikken van pijnstillers. Terwijl ik op het terras van ons zomerhuis zat en de auto's van de oprit zag verdwijnen, voelde ik me verscheurd van verdriet en eenzaamheid. Ik was in tranen en vervuld van slechts één verlangen. 'Alstublieft, mag ik alstublieft een manier vinden om hier vrede mee te hebben, mag ik *hoe dan ook het leven liefhebben*.'

Dit boek kwam voort uit mijn eigen zoektocht naar een plek van rust, van verbinding en innerlijke vrijheid, zelfs in het aangezicht van de grootste uitdagingen van het leven. Ik noem deze plek een waarachtig toevluchtsoord, omdat ze niet afhankelijk is van iets buiten onszelf – van een bepaalde situatie, persoon, behandeling, of zelfs een bepaald soort bui of emotie. Het verlangen

naar een dergelijke geborgenheid is universeel. Het ligt ten grondslag aan al onze wensen en angsten. We verlangen ernaar te weten dat we wat komen gaat het hoofd zullen kunnen bieden. We willen onszelf vertrouwen, dit leven vertrouwen. We willen leven vanuit de volheid van wie we zijn.

Mijn zoektocht naar geborgenheid voerde me dieper in de spirituele leerstellingen en boeddhistische meditatieoefeningen, die toch al centraal stonden in mijn leven. Ik ben een klinisch psycholoog en geef al meer dan dertig jaar meditatielessen. Ik ben ook oprichter van het Insight Meditation Centre in Washington D.C. en geef daar ook les. Mijn innerlijk werk en het werken met anderen vormden de aanleiding voor mijn eerste boek, *Het leven liefhebben door acceptatie*, en ik was ook begonnen met het geven van trainingen aan psychologen en leken in hoe mediteren kan bijdragen aan emotionele heling. Ten tijde van mijn diagnose, toen de onzekerheid van dit bestaan mijn innerlijke wereld op zijn grondvesten deed schudden, werden de lessen die me altijd begeleid hadden meer belichaamd en verlevendigd.

In de boeddhistische traditie waarin ik lesgeef, wordt het Pali-woord *dukkha* gebruikt om de emotionele pijn te beschrijven die deel uitmaakt van ons leven. Het woord wordt vaak vertaald met 'lijden', maar *dukkha* omvat al onze ervaringen van stress, ontevredenheid, bezorgdheid, angst, frustratie en fundamenteel onbehagen met het leven. Het woord *dukkha* verwees oorspronkelijk naar een kar met een beschadigd wiel. Wanneer we lijden, zijn we uit ons evenwicht en hobbelen we ongemakkelijk verder over ons levenspad. We voelen ons gebroken of uitgerangeerd, afgesneden van het gevoel ergens bij te horen. Dit toont zich soms als een milde rusteloosheid of ontevredenheid, op andere momenten als de acute pijn van verdriet of een angst die je bij de keel grijpt. Maar als we diep luisteren, zullen we onder het oppervlak van alles wat ons verontrust een onderliggend besef aantreffen dat we alleen zijn en onveilig, dat er iets mis is met ons leven.

In *Het leven liefhebben door acceptatie* schreef ik over het diepe en doordringende lijden dat schaamte teweegbrengt, de pijn van het geloven dat 'er iets mis is met mij'. Ik richt me nu op *dukkha* in een ruimere zin van het woord. Sinds dat boek werd gepubliceerd, heb ik grote verliezen geleden – de dood van mijn vader, de fysieke en mentale aftakeling van geliefden en de problemen van mijn eigen chronische ziekte. Ook de levens van veel van mijn leerlingen werden overhoop gehaald. Sommigen verloren hun baan, maken zich zorgen over hoe ze het hoofd boven water moeten houden en zijn naarstig op zoek naar zinvolle bezigheden. Anderen raakten vervreemd van hun familie en

vrienden en verlangen naar verbondenheid. Veel meer nog van hen worstelen met het ouder worden, met ziekte en de onvermijdelijkheid van de dood. Voor hen is ‘er is iets mis met mij’ verstrikt geraakt in de pijn van de strijd tegen het leven zelf.

De Boeddha leerde ons dat deze ervaring van onzekerheid, isolement en fundamenteel ‘fout zijn’ onvermijdelijk is. Wij mensen, zo zei hij, zijn geconditioneerd om ons alleen te voelen en overhoop te liggen met ons veranderende en onbeheersbare leven. En vanuit dit diepe gevoel ontvouwt zich het hele scala van onze ontwrichtende emoties – angst, woede, schaamte, verdriet, jaloezie – al onze inperkende verhalen en de reactieve gedragingen die bijdragen aan onze pijn.

Maar de Boeddha deed ons ook een radicale belofte, een belofte die het boeddhisme deelt met vele wijsheidstradities: we kunnen een waarachtige schuilplaats vinden in onze eigen harten en gedachten – hier en nu, te midden van onze turbulente levens. We vinden echte geborgenheid wanneer we de stille plek van gewaarzijn herkennen achter al ons drukke doen en streven. We vinden geborgenheid wanneer ons hart zich teder en liefdevol opent. We vinden geborgenheid wanneer we verbonden zijn met de inherente helderheid en intelligentie van onze ware aard.

In *Je hart als schuilplaats* gebruik ik het woord ‘aanwezigheid’ om te proberen de onmiddellijkheid en levendigheid van dit innerlijke gewaarzijn te pakken. Aanwezigheid is moeilijk te omschrijven, want het is een belichaamde ervaring en geen concept. Wanneer ik de stille, innerlijke alertheid voel die daar is, is het voor mij net alsof ik thuiskom in een gevoel van heelheid. Ik kom thuis in mijn lichaam en in mijn hart, thuis op aarde en bij alle wezens. Aanwezigheid schept een grenzeloos heiligdom dat ruimte biedt aan alles in mijn leven – zelfs de ziekte die me ervan weerhoudt te gaan surfen op de golven.

Dit boek staat vol met verhalen van mensen die te midden van crisis en verwarring aanwezigheid ontdekken. Het onderzoekt ook een aantal van de grootste uitdagingen waar ik zelf in de afgelopen twintig jaar voor werd gesteld. Ik hoop dat sommige van deze verhalen contact maken met het hart van je eigen situatie. Met behulp van deze verhalen onderzoeken we de krachten die ons ervan weerhouden aanwezig te zijn, en ook waarom we zo vaak valse schuilplaatsen zoeken. Ik reik ook veel verschillende oefeningen aan – heel oude maar ook nieuwe, waarvan sommige door modern neurowetenschappelijk onderzoek gestaafd worden – die mij en vele anderen op een betrouwbare manier hebben geopend voor aanwezigheid. Hiertoe behoort een van de meest

praktische, effectieve mindfulnessmeditaties die ik ken. De oefening heet RAIN (een acroniem voor de vier stappen die het proces telt). Het helpt je veel lastige emoties bij de kop te vatten en biedt een persoonlijke aanpak voor vrijwel iedere situatie.

Je hart als schuilplaats is gegroepeerd rondom drie fundamentele toegangspoorten tot geborgenheid die te vinden zijn in iedere stroming van het boeddhisme, en ook in vele andere wijsheidstradities: waarheid (van het huidige moment), liefde en gewaarzijn. Je zult zien dat elk van deze toegangspoorten ons onmiddellijk opent voor heelwording en spirituele vrijheid. Ze vormen de sleutels tot het overwinnen van heel gewone moeilijkheden als dwangmatig denken, belemmerende overtuigingen en traumatische angst, en helpen je af te stemmen op mededogen met jezelf en intimiteit in je relaties. Ze vormen ook de sleutel tot het vinden van rust en geluk, tot thuis zijn in ons leven.

Die dag op Cape Cod wist ik niet of ik ooit gelukkig zou kunnen zijn met een leven vol pijn en fysieke beperking. Terwijl ik huilde kwam Cheylah, een van onze poedels, naast me zitten en stootte me bezorgd aan. Haar aanwezigheid was troostend; ze verbond me weer met het hier en nu. Nadat ik haar een tijdje had geaaid, stonden we op voor een wandeling. Ze nam de leiding en we slenterden over een goed begaanbaar pad dat uitzicht bood over de baai. Als nasleep van mijn treurigheid was ik stil en ontvankelijk. Mijn hart omvatte alles – de pijnlijkheid van mijn knieën, de weidsheid van het schitterende water, Cheylah, mijn ongewisse toekomst, het geschreeuw van de zeemeeuwen. Niets ontbrak, niets was verkeerd. Deze momenten van waarachtige geborgenheid waren een voorbode van een van de grootste geschenken van het boeddhistische pad – dat we ‘zonder meer gelukkig’ kunnen zijn. We kunnen houden van het leven, precies zoals het is.

Wanneer je je tot dit boek aangetrokken voelt, ben je al aan het ontwaken op een pad van waarachtige geborgenheid. Misschien vecht je nog met jezelf en zou je zachtmoediger willen zijn. Misschien worstel je met een verslaving en verlang je ernaar je leven te bevrijden van dwangmatigheid en schaamte. Misschien heb je iets of iemand verloren – je baan of iemand van wie je houdt, je geestelijke of lichamelijke gezondheid – en je vraagt je af of je hart ooit weer heel zal worden. Misschien ga je gebukt onder het immense lijden in onze wereld en zoek je naar een manier om bij te kunnen dragen aan de heelwording en genezing ervan. *Hoe moeilijk de situatie ook is, je kunt altijd schuilen in heilende en bevrijdende aanwezigheid.*

Het schrijven van dit boek was een ontdekkingsreis, want ik leerde elke

dag van mijn eigen ervaringen en van die van de mensen om me heen. Ik hoop en bid dat deze lessen en oefeningen je gezelschap en vertrouwen zullen bieden, terwijl we samen het spirituele pad betreden.

Hoe ga je om met overweldigende emoties, conflicten, obsessieve gedachten, ernstige ziekte of verlies? Vaak reageren we vanuit angst en verwarring, en verliezen we ons in woede en zelfkritiek. Maar het kan anders.

In *Je hart als schuilplaats* leidt Tara Brach ons terug naar de bron van veiligheid en eindeloze liefde: ons hart. Vanuit de rust van ons hart gaan we anders reageren, ook in moeilijke situaties.

Tara Brach nodigt ons uit dieper contact te maken met ons innerlijk leven, met elkaar en met de wereld om ons heen. Daarvoor geeft ze spirituele lessen, geleide meditaties en inspirerende verhalen. Zo versterken we ons vermogen om gelukkig te zijn.

'Een must-read voor iedereen die meer inzicht in het leven wil krijgen.'
– Kristin Neff, auteur van *Zelfcompassie*



Tara Brach is psychotherapeut en toonaangevend leraar op het gebied van mindfulness, emotionele genezing en spiritueel ontwaken. Zij schreef eerder *Het leven liefhebben door acceptatie* en geeft drukbezochte workshops in de Verenigde Staten en daarbuiten.



www.kosmosuitgevers.nl

NUR 720/770
Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen