

TSULTRIM ALLIONE

BEVRIJD JE DEMONEN

Het oplossen
van innerlijke conflicten



Tsultrim Allione

BEVRIJD
JE DEMONEN

Het oplossen van innerlijke conflicten



KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Voor mijn dierbare moeder, die al mijn hele leven lang
een lichtend voorbeeld van mededogen en
onvoorwaardelijke liefde is, en
voor de Grote Moeder Prajna-paramita,
de transcendenten geest, onze ware natuur

INHOUD

Voorwoord van Jack Kornfield 9
Inleiding 11

Deel I De oude beoefening 19
1 De demon ontmoeten 21
2 De beoefening ontdekken 32
3 Wat zijn demonen? 45

Deel II Je demonen voeden 57
4 Hoe je je demonen voedt 59
5 De vijf stappen in de praktijk 80
6 Hydra's: demonencomplexen 95
7 Werken aan je demonen via kunst en kaarten 101

Deel III Soorten demonen 109
8 Machigs vier demonen, goden en goddelijke demonen 111
9 Ziektedemonen 122
10 Angstdemonen 138
11 Liefdesdemonen 153
12 Verslavingsdemonen 164
13 Misbruikdemonen 174
14 Familiedemonen 181
15 Demonen van de geest 193
16 Demonen van euforie 216

17 De demon van het egocentrisme	224
Deel IV Je demonenwerk verdiepen	233
18 Rechtstreekse bevrijding	235
19 Demonen in de wijdere wereld	241
Nawoord: uit de laatste instructies van Machig	252
Naschrift van de auteur	255
Appendix: verkorte versie van de vijf stappen van het voeden van je demonen	259
Aanbevolen literatuur	265
Bronnen	267
Dankwoord	269
Register	273

VOORWOORD

Bij de poorten van de meeste boeddhistische tempels staan wrede demonen op wacht. Om de tempel te betreden moet je tussen die demonen door lopen. Dat is omdat alle mensen, wij allemaal, moeten leren omgaan met de demonen van angst, agressie, verleiding en onwetendheid, en hun legerscharen, om een vrij en gewijd leven te leiden. We mogen ze niet veronachtzamen.

In *Bevrijd je demonen* slaagt Tsultrim Allione er op indrukwekkende wijze in om een culturele vertaalslag te maken en de westerse wereld deelgenoot te maken van deze spirituele rijkdom. Ze heeft een belangrijke maar vrij onbekende spirituele traditie in een toegankelijke moderne vorm gegoten zonder afbreuk te doen aan de essentie ervan en zonder dat die aan kracht inboet. Dit boek is de vrucht van het diepe inzicht dat ze in veertig jaar boeddhismebeoefening heeft verworven, van haar vaardigheden als een verlichte lama, haar verfijnde inzicht in de westerse psyche en haar onbevreesde bewustzijn, dat doordrongen is van twee werelden, die van het klassieke Tibet en die van het moderne leven.

De behoefte om onze demonen te transformeren is universeel. We lijden allemaal soms aan onze persoonlijke demonen, of het nu die van verwarring, woede of zelfhaat, van trauma's, verlangen of verlies zijn. Al deze demonen samen veroorzaken onnoemlijk veel leed op aarde, waaronder voortdurende oorlog, racisme, de teloorgang van het milieu en wijdverspreide maar onnodige honger en ziekte. Om deze vormen van leed te verzachten zullen wij de demonen van hebzucht, haat en misleiding bij de wortel aan moeten pakken. Geen enkele politieke of

wetenschappelijke verandering zal een einde maken aan dit lijden tenzij we leren omgaan met onze demonen, als individuen en als gemeenschap. Tsultrim Allione reikt ons daar met haar heldere leer een krachtige methode voor aan. In ongewoon scherpe en heldere bewoordingen schetst ze hoe we de energie van verslaving, schaamte, ziekte, bezorgdheid, angst en woede kunnen transformeren tot bevrijdende energie.

Deze transformatie vormt de kern van de boeddhistische bewustwording, de ontdekking dat bevrijding hier en nu mogelijk is, niet door het lijden de rug toe te keren, maar juist door ons er met een hart vol mededogen toe te wenden. En door onze gehechtheid aan het lijden los te laten, kunnen we leren om de energie te transformeren en te midden van al dat leed onze vrijheid te vinden.

De geschiedenis van het boeddhisme verhaalt dat de Boedha zijn meest verlichte volgelingen opriep om met de lamp van de leer van bevrijding en mededogen door de wereld te gaan. Hij droeg hun op om deze leer te vertalen in de landstaal van elk nieuw land zodat zij daar allen baat bij zouden hebben.

In *Bevrijd je demonen* heeft Tsultrim Allione dat op fantastische wijze gedaan. Laat deze spirituele beoefening, die erop gericht is om demonen te transformeren, je hart bevrijden en alle levende wezens ten goede komen.

Jack Kornfield
Spirit Rock Meditation Center

INLEIDING

Je demonen bevrijden in plaats van ze te bestrijden lijkt in tegenpraak met de manier waarop we ons in het Westen normaliter opstellen tegenover datgene wat ons bedreigt. Maar het blijkt een opmerkelijk doeltreffend pad te zijn naar innerlijke vrede en bevrijding. De demonen zijn onze obsessies en angsten, chronische ziektes, of veelvoorkomende problemen zoals depressie, angst en verslaving. Het zijn geen bloeddorstige monsters die in het donker op ons loeren; ze huizen in ons, het zijn de krachten in onszelf waartegen we strijden. Het zijn innerlijke vijanden die onze beste bedoelingen tenietdoen. De benadering waarbij we een vorm geven aan deze innerlijke krachten en ze voeden in plaats van bestrijden, werd oorspronkelijk geformuleerd door een vrouwelijke boeddhistische leraar, Machig Labdrön (1055-1145). Er is niet veel over haar bekend, maar de meeste onderzoekers gaan ervan uit dat ze werd geboren in 1055 en ver in de negentig is geworden. Haar spirituele praktijk werd *ch'od* genoemd (uitgesproken als 'sjut'), wat 'doorsnijden' betekent. Ze ontwikkelde een vorm van meditatie die zelfs in het Tibet van haar tijd zeer ongebruikelijk was. Die leidde tot zulke verbazingwekkende resultaten dat hij snel aan populariteit won en zich verspreidde over alle scholen van het Tibetaans boeddhisme en ver daarbuiten.

In deze tijd staan we bloot aan een ongekende innerlijke en uiterlijke worsteling, en we staan politiek en spiritueel in toenemende mate tegenover elkaar. We hebben een nieuw paradigma nodig, een nieuwe benadering van conflicten. Machigs benadering om onze innerlijke en uiterlijke vijanden te voeden in plaats

van ze te bestrijden, verschaft ons een revolutionaire methode voor het oplossen van conflicten waardoor we tot psychische heelwording en innerlijke vrede kunnen komen.

In 1967 was ik op negentienjarige leeftijd in de gelukkige omstandigheid dat ik naar India en Nepal kon reizen en daar de Tibetanen kon ontmoeten die zich er als vluchteling hadden gevestigd na de Chinese invasie in Tibet. Ik ging van de Tibetanen houden en keerde in 1969 terug naar India nadat ik zes maanden had verbleven in het eerste Tibetaanse klooster in Schotland, dat was opgericht door Chögyam Trungpa Rinpoche. In 1970 werd ik in Bodhgaya (India) tot non gewijd in de boeddhistische traditie door Zijne Heiligheid de zestiende Karmapa. In de jaren daarna was ik zo gezegend onderwijs te ontvangen van grote boeddhistische meesters die in Tibet waren opgeleid. Zoals ik op de volgende bladzijdes beschrijf, nam ik na een aantal jaren het besluit om uit het klooster te treden. Het was in deze periode van grote verandering en onzekerheid dat ik voor het eerst kennismaakte met ch'od. Ik keerde terug naar de Verenigde Staten, werd moeder, en probeerde de Tibetaanse wijsheid een plaats te geven in mijn lekenbestaan. Uiteindelijk bepaalde het lot dat ik in aanraking kwam met Machig Labdröns biografie (geschreven in het Tibetaans), en haar leer nam vanaf dat moment een centrale plaats in mijn leven in.

Omdat Machigs leer zo belangrijk was voor mijn eigen leven, koesterde ik de wens om haar benadering toegankelijk te maken voor een westers publiek. Toen ik de ch'od-beoefening begon te onderwijzen in het Westen, ontwikkelde ik een methode om demonen te visualiseren, met ze in gesprek te gaan en ze te voeden, en die methode wierp vruchten af. Geleidelijk ontwikkelde het proces in vijf stappen dat in dit boek wordt beschreven zich tot een methode die ik het voeden van demonen noem. Mijn studenten zijn die methode onafhankelijk van de Tibetaanse ch'od-beoefening gaan gebruiken. Ik heb in de afgelopen 25 jaar, het meest recent in ons retraiteoord Tara Mandala in Colorado, bij

ch'od- en Kapala-trainingssessies, deze methode onderwezen om vriendschappelijk om te gaan met datgene wat we het liefst vermijden.

Mensen die de methode hebben gebruikt, melden dat emotionele en lichamelijke klachten zoals angst, dwangmatig eten, paniekaanvallen en ziekte door deze benadering verdwenen of aanzienlijk verminderden. De beoefening in vijf stappen heeft ook haar nut bewezen bij ingrijpende gebeurtenissen zoals het verbreken van een relatie, het verliezen van een baan, de dood van een geliefde en conflicten op het werk of in de privésfeer. Soms kwam het resultaat onmiddellijk en had het veel weg van een wonder; in andere gevallen waren de effecten geleidelijker en subtieler.

De methode die ik het voeden van demonen noem is een eenvoudige beoefening in vijf stappen, gebaseerd op de ch'od-principes, die geen enkele kennis vereist van het boeddhisme of van welke Tibetaanse spirituele beoefening dan ook. In de eerste stap komen we erachter waar in ons lichaam onze 'demon' het sterkst voelbaar is. Die demon kan verslaving zijn, zelfhaat, perfectionisme, woede, jaloezie, of alles waar je terneergeslagen en futloos van wordt. Om het eenvoudig te zeggen: onze demonen zijn datgene waar we bang voor zijn. In de leer van Machig is alles wat onze volledige innerlijke vrijheid in de weg staat een demon. Ze sprak ook over goden en goddelijke demonen. De goden zijn onze hoop, datgene waarvan we vervuld raken, waarnaar we verlangen, waaraan we gehecht zijn. Goddelijke demonen verschijnen wanneer angsten en verwachtingen nauw met elkaar verbonden zijn; als we heen en weer geslingerd worden tussen hoop en vrees, is dat een goddelijke demon. Hoewel ik op de volgende bladzijdes voornamelijk spreek over demonen, werkt dezelfde benadering uitstekend voor goden en goddelijke demonen.

In de tweede stap laten we toe dat de energie die we in ons lichaam aantreffen in een gepersonifieerde vorm voor ons ver-

schijnt. In de derde stap ontdekken we wat de demon nodig heeft door onszelf in de demon te verplaatsen en de demon te worden. In de vierde stap stellen we ons voor dat ons lichaam oplost in nectar of wat de demon ook maar nodig heeft, en laten we dit naar de demon stromen. Op die manier voeden we hem tot hij volledig verzadigd is. Als we de demon gevoed hebben, merken we dat de energie die in de demon vastzat een bondgenoot is geworden. Deze bondgenoot biedt ons bescherming en steun en lost vervolgens in ons op. Aan het einde van de vierde stap lossen we op in de leegte, en in de vijfde en laatste stap rusten we eenvoudigweg in het open bewustzijn dat ontstaat door het opgaan in de leegte.

Paradoxaal genoeg worden onze demonen niet sterker als we ze voeden tot ze verzadigd zijn; in plaats daarvan krijgen we toegang tot de energie die vastzat in de demon. Op die manier wordt zwaar beladen emotionele energie vrijgelaten die opgesloten zat in innerlijke conflicten en kan deze heilzame energie worden. We kunnen die delen van onszelf bestrijden of onderdrukken waarvan we niets willen weten en die ik demonen noem. Maar daardoor winnen ze alleen maar aan kracht en komen ze in verzet. Als we onze demonen voeden, maken we ze niet alleen onschadelijk; als we ze trotseren en er niet voor wegrennen voeden we tevens onze schaduwzijden, zodat de energie die gevangen zit in die strijd wordt getransformeerd in een positieve beschermende kracht.

Als we onze demonen een concrete vorm geven door ze te personifiëren, komen er schadelijke patronen en primitieve energie aan het licht, en kunnen we ze bevrijden in plaats van dat we ze als onzichtbare destructieve krachten hun werk laten doen. Het alternatief voor het voeden van demonen is verwikkeld raken in een conflict dat je nooit kunt winnen: onze hongerige demonen worden alleen maar sterker en monsterachtiger als we openlijk de strijd met ze aangaan of onwetend blijven over hun undercoveroperaties.

De therapeutische techniek van het personifiëren van een angst of neurose is niet nieuw in de westerse psychologie. Maar de beoefening in vijf stappen van het voeden van demonen verdiept deze benadering. De toegevoegde waarde ervan is dat we ons lichaam oplossen en onze innerlijke vijanden voeden en niet alleen personifiëren en ons tot hen richten; bovendien is er de ervaring van het niet-dualistische meditatieve bewustzijn dat ontstaat in de laatste stap van het proces. Dat is een toestand van ontspannen aanwezigheid die vrij is van onze gebruikelijke fixatie op het 'zelf' tegenover 'de/het ander(e)' en verdergaat waar normale psychotherapie eindigt.

Iedereen die met beide benen in de traditie staat, moet de uitdaging aangaan geschikte manieren te vinden om de oude wijsheid van Tibet te introduceren in de moderne wereld. In 1996 deed ik mee aan een conferentie in Dharamsala, India, waarbij ook Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama aanwezig was. Tijdens de conferentie kreeg ik het verzoek om de praktijk van het voeden van demonen te presenteren in een sessie die was gewijd aan nieuwe methoden om het boeddhisme te onderwijzen in het Westen. Het was voor mij een grote eer om de Dalai Lama, een groep lama's (Tibetaanse boeddhistische leraren) uit verschillende tradities en mijn westerse collega's door een versie van de beoefening in vijf stappen te leiden die je in dit boek zult leren. De reactie van Zijne Heiligheid was heel bemoedigend en verscheidene westerse leraren namen de methode over en hebben die bij hun eigen retraites toegepast.

Deze ervaring sterkte mij in mijn overtuiging dat alle boeddhistische leraren, zowel in het Oosten als in het Westen, worstelen met de vraag hoe de leer van Boeddha in onze tijd op een begrijpelijke wijze onderwezen kan worden. Hoe kunnen we deze leer vertalen en interpreteren zonder afbreuk te doen aan de essentiële en vaak ondefinieerbare zegeningen van de traditionele methoden? Hoe leren we mensen iets waar ze echt iets aan hebben? Iedere leraar moet daarin zijn eigen weg vinden, en de

antwoorden lopen sterk uiteen, van zeer conservatief tot hoogst experimenteel. En hoewel de aard van de menselijke geest tijd en cultuur overstijgt, wordt de psyche wel degelijk beïnvloed door cultuurgeschiedenis en taal. We moeten daarom zeker aandacht besteden aan deze verschillen om doeltreffend te werk te gaan in een internationale context. Het boeddhisme heeft tenslotte ook wijzigingen ondergaan toen het zich vanuit India verspreidde naar Tibet, Japan, Korea, Birma, Thailand, Sri Lanka en China. En het zal blijven veranderen terwijl het over de rest van de wereld gaat.

Mijn doel is je kennis te laten maken met de essentie van Machigs leer. Daarbij baseer ik me op wat effectief is gebleken in mijn eigen ervaring als vrouw, als beoefenaar van het boeddhisme en als boeddhistisch leraar. Het kan voor jou een ingang zijn om meer ervaring op te doen met de traditionele ch'od-beoefening, maar het kan ook een op zichzelf staande methode zijn om met de uitdagingen om te gaan waar het leven je voor stelt. In beide gevallen houdt Machigs benadering van in contact treden met de 'vijand' en hem voeden een revolutionaire paradigmaverandering in, van dominantie naar aanvaarding en integratie. Religieuze systemen die inwendige en uitwendige slagvelen hebben gecreëerd hebben polariserend gewerkt, zowel in onszelf als in onze steeds angstaanjagendere wereld. Hoeveel demonen we ook proberen te vernietigen, hun plaats wordt toch weer door andere ingenomen; hoeveel terroristen we ook doden, de gelederen worden toch weer opgevuld. Om krachtdadig op te treden hebben we een nieuw model nodig dat is gebaseerd op mededogen, dialoog en het insluiten van anderen. Deze benadering heeft ongelooflijke implicaties, zowel persoonlijk als collectief. Hoewel we ons voornamelijk zullen richten op het persoonlijke, besteed ik in het laatste deel van het boek ook aandacht aan de collectieve toepassing van Machig Labdröns leer, waar de mensheid zo dringend behoefte aan heeft in onze verdeelde wereld.