

# PEMA CHÖDRÖN

ALLES HIER  
IS WELKOM

Verbindend leven in  
een wereld uit balans

*ten have*

Pema Chödrön

# Alles hier is welkom

*Verbindend leven in een wereld uit balans*

th ten have

*Dit boek is opgedragen aan*  
*KHENCHEN THRANGU RINPOCHE*

*in liefde, toewijding en dankbaarheid*  
*voor al zijn steun en vriendelijkheid*  
*door de jaren heen*

# Inhoud

1	Begin met een gebroken hart	9
2	Maakt het echt iets uit?	19
3	Polarisatie overstijgen	29
4	De schone kunst van falen	39
5	Het pad van niets-afwijzen	45
6	Precies zoals het is	53
7	Hoe je niet ontmoedigd raakt	59
8	Uit je comfortzone	69
9	Vanuit gemeenschappelijkheid	79
10	Hoe je iets labelt, is hoe het zich voordoet	87
11	De oefening in open gewaarzijn	95
12	Het leven verandert in een oogwenk	103
13	Geweldige leegte	113
14	Nuheid ervaren	119
15	Geboorte en dood in ieder moment	125
16	Leven zonder ego	131
17	Onze wijsheid verandert de wereld	137

18	Verwelkom alles met een lach	145
19	Leren van onze leraren	151
20	Mission impossible	163

### **Oefeningen om alles te kunnen verwelkomen**

	Eenvoudige zitmeditatie	175
	De beoefening van tonglen	179
	Waarnemen, omarmen, stoppen, verblijven	187
	Dankwoord	191

# 1

## Begin met een gebroken hart

*Ons doel is het volledig ontwaken van ons hart en onze geest. Niet alleen voor ons eigen welzijn, maar ook om andere levende wezens te kunnen helpen, bemoedigen en wijsheid mee te kunnen geven. Welke andere motivatie kan hieraan tippen?*

Als je je verbindt met een geestelijke leer is het goed om te weten wat je intenties zijn. Zo kun je je bijvoorbeeld afvragen: waarom lees ik dit nieuwe boek met de veelbetekenende titel *Alles hier is welkom*? Lees je het omdat je leven op losse schroeven is komen te staan en je iets hoopt te vinden waarmee je de dingen die op je afkomen aankunt? Lees je het om meer inzicht in jezelf te krijgen? Hoop je dat je bepaalde emotionele of mentale patronen die je welzijn ondermijnen zult kunnen loslaten? Of was het een cadeau van iemand die er heel enthousiast over was en wil je diegene niet teleurstellen door het niet te lezen?

Misschien is je motivatie een mengeling van deze dingen. Het zijn allemaal goede redenen (zelfs de laatste) om aan dit – of een – boek te beginnen. Maar in de boeddhistische mahayana-traditie waartoe ik behoor, beginnen we aan de bestudering van geestelijk onderricht met het opwekken van een nog sterkere motivatie, namelijk *bodhichitta*. In het Sanskriet betekent *bodhi* ‘ontwaakt’ en *chitta* ‘hart’ of ‘geest’. Ons doel is het volledig ontwaken van ons hart en onze geest. Niet alleen voor ons eigen welzijn, maar ook om andere levende wezens te kunnen helpen, bemoedigen en wijsheid mee te kunnen geven. Welke andere motivatie kan hieraan tippen?

De Boeddha onderrichtte dat ieder van ons in essentie goed en liefdevol is. Vanwege deze basale goedheid, is het voor ons heel vanzelfsprekend om er voor anderen te zijn, met name voor degenen die ons het meest dierbaar zijn en voor mensen die in grote nood verkeren. We zijn ons er heel erg van bewust dat anderen ons nodig hebben en dat onze samenleving en de aarde als geheel ons nodig heeft, met name in deze tijd. We willen er alles aan doen om de gevoelens van angst, woede en pijnlijke ontworteling die zo velen van ons tegenwoordig ervaren, te verlichten. Alleen lopen we vaak tegen onze eigen verwarring en gewoontepatronen aan wanneer we anderen proberen te helpen. Ik hoor mensen zeggen: ‘Ik wilde kansarme jongeren helpen en dus ben ik opleidingen gaan volgen en maatschappelijk werker geworden. Maar ik was nog geen twee dagen aan het werk, of ik had al een hekel aan de meeste jongeren! Een van mijn eerste gedachten was: waarom ruilen we deze kinderen niet gewoon in voor jongeren die wel willen meewerken? Toen realiseerde ik me dat ik eerst met mezelf aan de slag moest.’

Bodhichitta, het ontwaakte hart, begint met het verlangen om je te bevrijden van dat wat hulp aan anderen in de weg staat. Je wilt je bevrijden van verwarrende gedachten

en gewoontepatronen die onze basale goedheid verhullen, zodat je minder reactief en angstig wordt en minder vast zit in je oude manier van doen. Je beseft dat je er veel meer kunt zijn voor die jongeren, je familie, gemeenschap of de onbekenden die je ontmoet, naarmate je meer loskomt van je neuroses en gewoonten. Je kunt nog altijd heftige gevoelens en reacties in jezelf ervaren, maar als je weet hoe je met deze emoties kunt omgaan zonder in je oude, vertrouwde groef te vallen, dan kun je er helemaal voor anderen zijn. Ook als je geen grootse daden kunt verrichten om een ander te helpen, dan nog zal diegene je steun kunnen ervaren. En die is al heel veel waard.

Bodhichitta begint met dit streven, maar daar eindigt het niet. Bodhichitta is ook betrokkenheid. Je neemt je voor alles te doen om jezelf volledig te bevrijden van alle soorten van verwarring, onbewuste gewoonten en lijden, omdat deze ervoor zorgen dat je er niet volledig voor anderen kunt zijn. In de taal van het boeddhisme is onze uiteindelijke gelofte dat we streven naar 'verlichting'. Dit wil zeggen dat we volledig beseffen wie we ten diepste zijn. Als we verlicht zijn, zijn we volledig ontwaakt in onze ware aard, die is in beginsel openhartig, onbekrompen en beschikbaar voor anderen. Dit besef kent geen enkele twijfel en er is geen weg terug. In deze staat van zijn beschikken we over de hoogste wijsheid en grootste vaardigheden waarmee we anderen van dienst kunnen zijn en kunnen helpen om zelf tot volledig ontwaken te komen.

Om de gelofte van bodhichitta te kunnen vervullen, zullen we alles wat er te leren valt over ons eigen hart en onze eigen geest moeten leren kennen. Dat is een hele klus. Het houdt onder meer in dat je boeken gaat lezen, naar onder-richt luistert en diep reflecteert op wat je bestudeert. Je zult ook veel over jezelf leren als je met regelmaat een eenvoudige zitmeditatie beoefent. Achterin dit boek vind je een eenvoudige



dige meditatieoefening die je overal kunt doen. Ten slotte zul je de zich verder verdiepende inzichten moeten toetsen en verhelderen door ze in je eigen leven toe te passen in de situaties waarin je je bevindt. Als bodhichitta de basis van je dagelijks leven wordt, krijgt alles wat je doet betekenis. Je voelt je ongelooflijk rijk. Daarom is het zo voor de hand liggend om bodhichitta zo vaak mogelijk in gedachten te brengen.

Soms komt de prachtige, motiverende bodhichitta als vanzelf omhoog. Maar als je angstig of bezorgd bent, heel druk met jezelf bent en je zelfvertrouwen minimaal is, dan kan het lijken alsof bodhichitta nergens te vinden is. Hoe kunnen we op dit soort momenten ons hart verlichten en zo ten bate van anderen dit moedige verlangen opwekken? Hoe kunnen we onze geest bewust omkeren als hij zo vernauwd is?

Chögyam Trungpa Rinpoche, mijn wortelleraar, leerde me een methode waarmee je je geest kunt transformeren en die ik nog altijd gebruik. Het eerste wat je moet doen, is je een aangrijpend beeld of verhaal inbeelden, iets waardoor je hart uit zichzelf ontdooit en je voeling krijgt met ons menszijn. Misschien heeft iemand om wie je veel geeft onlangs te horen gekregen dat hij of zij kanker heeft of lijdt aan een dodelijke ziekte. Of misschien vecht iemand die je dierbaar is tegen een drugs- of alcoholverslaving en heeft hij een terugval nadat het lange tijd heel goed ging. Of misschien heb je een goede vriend(in) die een geliefde verloren heeft. Het kan ook zijn dat je iets verdrietigs meemaakte terwijl je boodschappen deed, bijvoorbeeld een pijnlijke aanvaring tussen een ouder en kind. Of je denkt aan de dakloze vrouw die je altijd tegenkomt op weg naar je werk. Mogelijk ben je geraakt door iets in het nieuws, bijvoorbeeld een verhaal over hongersnood of een gezin dat wordt uitgezet.

Trungpa Rinpoche zei dat we bodhichitta kunnen opwek-

ken door 'te beginnen met een gebroken hart'. Jezelf afschermen voor pijn, van jezelf of anderen, werkt niet. Iedereen wil zich van zijn lijden bevrijden, maar de manier waarop de meesten van ons dit proberen, maakt de boel alleen maar erger. Als je jezelf afschermt voor de kwetsbaarheid van alle levende wezens, en dus ook voor je eigen kwetsbaarheid, kun je het leven niet in zijn volledigheid ervaren. Dan krimpt je wereld. Als je voornamelijk uit bent op comfort en troost, en alles wat ongemakkelijk voelt probeert te vermijden, dan voel je je niet langer verbonden met, en mogelijk ook bedreigd door anderen. Je wikkelt jezelf in een net van angst. Als veel mensen en landen dit doen, dan ontstaat er wereldwijd een chaotische situatie die veel pijn en conflicten veroorzaakt.

Doordat we zo veel moeite doen om ons hart te beschermen tegen pijn, worden we steeds weer gekwetst. Zelfs als we beseffen dat dit niet helpt, blijft het moeilijk om met deze gewoonte te breken. Het is een algemeen menselijke neiging. Maar als we bodhichitta opwekken, gaan we tegen deze neiging in. Dan duiken we niet langer weg, maar vinden we de moed om onszelf en de wereld direct in de ogen te kijken. Dan zijn we niet langer geïntimideerd door alles wat zich voordoet, maar omhelzen we alle aspecten van de onuitputtelijke rijkdom van ons leven.

Je kunt voeling krijgen met bodhichitta door je eigen rauwe gevoelens gewoon te ervaren zoals ze zijn, zonder verstrikt te raken in je gedachten en de verhalen eromheen. Stel, ik voel me alleen, dan kan ik mezelf hiervan de schuld geven, of fantaseren over hoe fijn het zou zijn om iemand bij me te hebben. Maar ik kan de gelegenheid ook gebruiken om dit eenzame gevoel te doorleven en te ontdekken dat bodhichitta al aanwezig is in mijn eigen kwetsbare hart. Ik kan gaan beseffen dat mijn eigen eenzaamheid niet verschilt van de eenzaamheid die iedereen op aarde kent. Zo kan ook het ongewenste gevoel dat ik nergens bij hoor of dat

ik onterecht van iets beschuldigd wordt, me verbinden met alle mensen die hier ook aan lijden.

Als ik me schaam, me een mislukking voel, of denk dat er iets fundamenteel mis is met mij, dan bevindt bodhichitta zich ook in *déze* emoties. Als ik iets totaal verknald heb, als iets wat ik wilde doen helemaal verkeerd is uitgepakt, als ik het gevoel heb dat ik iedereen in de steek heb gelaten, dan kan ik nog altijd voeling krijgen met het ontwaakte hart van bodhichitta. Als ik echt contact maak met mijn jaloezie, woede of vooroordelen, dan pas ik de schoen van ieder mens. En dan ontstaat het verlangen naar ontwaken om het lijden van de wereld te verlichten als vanzelf.

Er is een lange rij van mensen die hun basale goedheid en moed hebben weten te onthullen dankzij toegewijde beoefening. Een aantal zijn beroemde religieuze figuren, maar de meesten zijn veel minder bekend, zoals mijn vriend Jarvis Masters, die al meer dan dertig jaar in Californië in de gevangenis zit. We voelen ons niet altijd geroepen om hun voorbeeld te volgen en onverschrokken tegen de draad in te gaan. Ons vertrouwen gaat op en neer en de leer zegt dat we nooit meer op onze schouders moeten nemen dan we aankunnen. Maar als we ons vermogen om bij de pijn en het lijden van de wereld aanwezig te blijven gestaag vergroten, zullen we versteld staan van onze toenemende moedigheid.

Bij de oefening in het cultiveren van een gebroken hart, kunnen we onze kracht en vaardigheid stapsgewijs opbouwen zodat we steeds meer aankunnen. Trungpa Rinpoche, die heel erg goed in staat was om bij lijden te blijven zonder zich ervan af te keren, vertelde ons vaak over zijn leven in Tibet toen hij ongeveer acht jaar oud was. Hij stond op het dak van een klooster en zag hoe een groepje jongens een puppy met stenen dood gooide. Hoewel ze behoorlijk ver weg waren, kon hij de doodsangst in de ogen van het hondje zien en het gelach van de jongens horen. Ze deden het ge-

woon voor de lol. Rinpoche had het liefst iets voor de pup gedaan, maar hij stond machteloos. Tijdens de rest van zijn leven hoefde hij zich alleen maar dit voorval te herinneren om in zijn hart het sterke verlangen op te wekken om het lijden van de wereld te verlichten. Door de herinnering aan het hondje kreeg zijn verlangen tot ontwaken een bepaalde urgentie. Dit was iedere dag weer zijn motivatie om het beste uit zijn leven te halen.

De meesten van ons proberen op een of andere manier iets goeds te doen in de wereld. Dit is het vanzelfsprekende gevolg van onze basale goedheid. Maar onze positieve beweegredenen vermengen zich vaak met allerlei andere factoren. Zo zijn er mensen die anderen willen helpen omdat ze zichzelf niet goed genoeg vinden. Hierdoor hopen ze dat anderen hen een goed mens vinden. Ze hopen dat ze vanwege hun inspanningen een goede reputatie krijgen, waardoor hun gevoel van eigenwaarde weer wat stijgt. Door mijn jarenlange ervaring met leven in een gemeenschap, weet ik dat deze mensen vaak heel veel gedaan krijgen. Anderen zeggen dan: 'Maria is meer waard dan zes anderen', of 'Ik wou dat iedereen zo was als John.' Dit zijn de mensen die je in je team wilt hebben. Maar tegelijkertijd lijken ze nooit dichterbij ontwaken te komen. Iedereen kent wel iemand die dingen zegt als: 'Ik geef en geef, maar krijg nooit eens een bedankje!' Dit soort frustratie is een teken dat onderliggende kwesties niet aangepakt worden.

Sommige mensen werken hard en zijn dag en nacht bezig met de zorg voor anderen. Maar hun voornaamste beweegreden is bezig zijn om zo hun eigen pijn te vermijden. Anderen worden gedreven door het ideaal om een 'goed' mens te willen zijn. Dit is hen ingegeven door hun familie of cultuur. Sommige mensen worden aangespoord door plichtsbesef of schuldgevoelens. En sommigen doen goed om zelf uit de problemen te blijven. Anderen worden weer gedreven door

het vooruitzicht van een beloning – in dit leven of eventueel in een volgend bestaan. Sommige mensen worden zelfs gedreven door wrok, woede of de behoefte aan controle.

Als we diep bij onszelf naar binnen kijken, zullen we waarschijnlijk ontdekken dat dit soort beweegredenen vervlochten is met ons oprechte verlangen om anderen te helpen. Neem jezelf dit niet kwalijk, omdat al deze beweegredenen voortkomen uit algemeen menselijke neigingen om te zoeken naar geluk en beschutting tegen pijn en verdriet. Maar deze neigingen voorkomen dat we ons dieper verbinden met ons hart en met het hart van anderen. Hierdoor wordt het voor ons lastig om anderen op een diepgaande manier hulp te kunnen bieden.

De beweegreden van bodhichitta daarentegen, leidt tot diepere en langdurige resultaten omdat deze is gebaseerd op inzicht in de oorzaken van lijden. In de buitenwereld zien we een immens lijden waar we soms ook zelf mee worden geconfronteerd: wreedheden, honger, angst, mishandeling en geweld teisteren mensen, dieren en de aarde zelf. Dit wordt allemaal veroorzaakt door emoties als begeerte en agressie, die op hun beurt weer het gevolg zijn van onwetendheid over de basale goedheid van onze ware aard. Deze onwetendheid is de wortel van al het lijden. Zij zit achter alles wat we doen om onszelf en anderen te kwetsen. Met de opwekking van bodhichitta nemen we ons voor om alles wat onze aangeboren wijsheid en hartelijkheid verduistert, alles wat ons afsluit voor ons natuurlijke vermogen tot empathie voor en dienstbaarheid aan anderen, te overstijgen.

Dit ontwaken in onze ware aard gebeurt niet van de ene op de andere dag. Zelfs als we beginnen te ontwaken en steeds beter in staat zijn om anderen te helpen, zullen we moeten accepteren dat we niet altijd iets kunnen doen, in ieder geval niet meteen. We zullen moeten erkennen dat de dingen nu eenmaal zo gaan en niet allerlei excuses gaan

verzinnen of onverschillig worden. Op dit moment zijn er ontelbaar veel mensen en dieren die lijden. Wat kun je doen om dit te voorkomen? Als je op het dak van een klooster staat te kijken naar jongens die een puppy stenigen, is het drama niet de rug toekeren en het ontvouwen ervan je bodhichitta laten verdiepen waarschijnlijk het enige wat je op dat moment kunt doen. Vervolgens kun je nieuwsgierig worden naar de redenen waarom mensen dieren om te beginnen al willen pijnigen. Je beschouwt het gedrag van die jongens niet als een vorm van gedrag die je totaal vreemd is, maar je gaat op zoek naar de oorzaken ervan in jezelf. Zijn de agressie en onwetendheid die verborgen liggen achter dit soort handelingen soms ook aanwezig in je eigen hart? Als je er hierdoor achter komt dat er bepaalde raakvlakken zijn, zul je beter kunnen communiceren. En als we volledig ontwaken in onze ware aard, zal onze invloed op anderen toenemen. Maar ook dan zal onze hulp aan anderen beperkt worden door de omstandigheden.

Bij het opwekken van bodhichitta is het dus belangrijk om te beseffen dat je een lange adem moet hebben. Je zult moeten volhouden, je enorm moeten inspannen en veel geduld moeten hebben. Bodhichitta in zijn hoogste vorm is dat je ieder levend wezen helpt bij het ontwaken in zijn of haar ware aard. Dit kan alleen maar lukken als je eerst zelf verlichting bereikt. Onderweg ga je stap voor stap verder over de pieken en door de dalen van het leven en doe je je best om je streven en gelofte levend te houden.

Probeer dit boek te lezen met bodhichitta in ruimere zin in je achterhoofd. Dat is veel vruchtbaarder dan wanneer je het slechts leest om je denken te stimuleren. Als je begint met een gebroken hart, een hart dat anderen wil helpen, dan zou je in dit boek een aantal dingen kunnen vinden waar je iets aan hebt. Van alle woorden in dit boek kan er één bepaalde alinea of zin zijn – mogelijk een waarvan ikzelf

helemaal niet doorhad dat hij zo belangrijk is – die direct bij je binnenkomt. Misschien dat iets je manier van kijken naar de dingen verandert en ervoor zorgt dat je iets beter in staat bent om het lijden in de wereld te verzachten.

Dit onderricht bestaat niet alleen uit mijn eigen gedachten en ideeën. Het is mijn poging om de wijsheid die ik van mijn leraren heb ontvangen door te geven. Mijn leraren ontvingen de leer weer van hun leraren en zij weer van hun leraren, en zo gaat de lijn van wijzen duizenden jaren terug in de tijd. Als je een beroep op hen doet omdat je bodhichitta wilt opwekken, zijn er geen grenzen aan de hulp die zij je kunnen geven. Als je werkelijk een diep verlangen voelt om anderen te helpen en je je leven hieraan wilt geven, dan behoor je tot de gelukkigste mensen op aarde.

'Als je werkelijk een diep verlangen voelt om anderen te helpen en je je leven hieraan wilt geven, dan behoort je tot de gelukkigste mensen op aarde.'

De moderne mens staat voor grote uitdagingen. Of het nu om politiek of klimaat gaat, steeds vaker vragen wij ons af wat wij zelf kunnen doen. Met persoonlijke verhalen en praktische meditatieoefeningen moedigt Pema Chödrön ons aan om onszelf en onze omgeving op een positieve manier te beïnvloeden. Haar advies is om te leven vanuit een *bodhichitta*, een ontwaakt hart. Dan kunnen we ons eigen welzijn vergroten en ons daarnaast dienstbaar inzetten voor de medemens. *Alles hier is welkom* helpt ons om onze eigen en andermans fouten te accepteren, tegenslagen te zien als mogelijkheden voor innerlijke groei en uit te gaan van het goede in alle mensen, ook als we het fundamenteel oneens zijn.

PEMA CHÖDRÖN is een wereldberoemde Amerikaanse boeddhistische non. Ze wil bijdragen aan de verdere verspreiding van het Tibetaans-boeddhistische kloosterleven in het Westen. Haar non-profitorganisatie de Pema Chödrön Foundation is opgericht ter ondersteuning van dit werk. Eerder verscheen van haar hand *Als je wereld instort*, *Liefdevolle vriendelijkheid* en *Verzacht je hart*.

NUR 728

[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)



9 789025 907679

 *ten have*