

INHOUD

1	WAT DIT BOEK TE BIEDEN HEEFT	9
2	DROPPING!	19
3	BUIKADEMEN	31
4	MOOIE MONSTERS	61
5	WEZENLIJKE LIEFDE	97
6	LIEFDE EN COMPASSIE	125
7	KALM EN ZUIVER	159
8	VERDER NAAR BINNEN KIJKEN	185
	NAWOORD: EEN PAAR LAATSTE ADVIEZEN	211
	DANKWOORD	219
	NOTEN	220
	REGISTER	225
	OVER DE AUTEURS	239



WAT DIT BOEK TE BIEDEN HEEFT

TSOKNYI RINPOCHE

Ik ben in een dorpachtige omgeving opgegroeid, omringd door veel liefde en zorg. Ik kan me nog levendig voor de geest halen hoe ik als klein kind bij mijn opa op schoot sprong en er weer af sprong, terwijl hij was gehuld in een *dagam*, een grote, warme meditatiemantel. Mijn opa bleef gewoon doorgaan met mediteren en mantra's mompelen terwijl die kleine doerak om hem heen tuimelde. Mijn opa straalde warmte, liefde en rust uit, wat er ook om hem heen gebeurde.

Ik ben geboren in Kathmandu, als kind van Tulku Urgyen Rinpoche, een bekende Tibetaanse meditatiemeester, en een Nepalese moeder die ook voortkwam uit een Tibetaanse familie van meditatiebeoefenaars. Onder mijn moeders voorouders bevond zich een vermaarde koning van Tibet wiens nakomelingen zich in Nubri vestigden, een Nepalese vallei in de schaduw van Mount Manaslu, de op zeven na hoogste berg ter wereld. Mijn vroege jeugd bracht ik door in de bergen.

Zowel aan vaders als aan moeders kant van de familie zijn en waren er toegewijde en volleerde meditatiebeoefenaars, onder wie mijn vader, mijn vaders grootmoeder en

haar vader, die een van de meest legendarische beoefenaars van zijn tijd was. Volleerd zijn in mediteren betekent over het algemeen dat je vele stadia van het trainen van de geest hebt doorlopen en een balans hebt gevonden in wijsheid en compassie. Het was dan ook een voorrecht dat ik in een meditatieve omgeving ben opgegroeid en het mediteren met de paplepel kreeg ingegoten.

Toen ik dertien jaar was, werd ik naar een Tibetaans vluchtelingendorp in de Kangra Vallei gestuurd in het noorden van India, om daar een boeddhistische opleiding te volgen. Ik bleef daar doorgaan met mediteren onder leiding van verschillende meesters, onder wie ook yogi's die de kunst in volledige afzondering beoefenden. En nu nog steeds heb ik het genoeg om les te krijgen van enkelen van de meest vooraanstaande meditatiemeesters van onze tijd.

Toen ik begin twintig was, begon ik met lesgeven in boeddhisme. Ik heb inmiddels de hele wereld over gereisd, meditatielessen aan tienduizenden beoefenaars gegeven op verschillende continenten. Zelf ben ik ook blijven leren en heb ik me verdiept in relevante wetenschap van de geest. Ik heb verscheidene Mind & Life-congressen bijgewoond waar de Dalai Lama sprak met wetenschappers en ik heb meditatielessen gegeven aan promovendi aan het Mind & Life Summer Research Institute.

Al vanaf het begin van mijn meditatieopleiding ben ik nieuwsgierig geweest, met name naar de westerse psychologie, naar het moderne leven en de unieke uitdagingen waar mensen tegenwoordig voor staan. Als rondreizend leraar is mijn leven voortdurend in beweging. In tegenstelling tot de beroemde Aziatische meditatiemeesters geef

ik de voorkeur aan alleen en anoniem reizen, zodat ik kan observeren en op een spontane, authentieke manier contact kan maken met mensen. Ik heb veel tijd doorgebracht op luchthavens, wandelend door de straten van steden over de hele wereld, en zittend in cafés, terwijl ik gewoon naar de mensen keek.

Tientallen jaren heb ik doorgebracht met experts op het gebied van psychologie en wetenschap, met vrienden en leerlingen over de hele wereld die allemaal hun eigen mind-set, worstelingen en culturele spanningen proberen te doorgronden. Ik heb in werkgroepen gezeten met een aantal vooraanstaande psychotherapeuten, zoals Tara Bennett-Goleman en John Welwood. Met Tara (de vrouw van Daniel Goleman) heb ik vele psychologische onderwerpen onderzocht, met name veelvoorkomende disfunctionele emotionele patronen, zoals het gevoel van gebrek aan emoties, en verlatingsangst, waarover ze onder andere heeft geschreven in haar boek *Emotional Alchemy*. John Welwood, relatietherapeut en auteur, was een bron van inzicht in zowel de patronen in mijn relaties als in het begrip 'spiritual bypassing': de neiging om door middel van spirituele acties – zoals meditatie – je niet-geheelde psychische wonden en grote, verwarrende emoties te omzeilen. Ik heb ook ontzettend veel geleerd van mijn leerlingen, door met hen te praten over hun leven, hun relaties en hun spirituele beleving.

Uit deze bronnen heb ik veel geleerd over de neuroses, gewoontepatronen en emoties van mijzelf en mijn leerlingen. Dit heeft mijn benadering van het lesgeven gevoed, doordat ik meer begrip heb gekregen voor de psychische uitdagingen waar mijn leerlingen tegenwoordig voor

staan. Zo kunnen mensen bijvoorbeeld wegduiken voor hun psychische problemen door middel van een spirituele zoektocht. Ook heb ik de geheime kracht leren aanvoelen van emotionele patronen en relationele trauma's. Dit soort inzichten hebben mijn instructies die in dit boek staan, vormgegeven.

Mijn aanpak als leraar komt niet alleen voort uit het besef dat de moderne uitdagingen effect hebben op het emotionele en psychische vlak, maar ook uit mijn voortdurende toewijding aan de kans op diepe transformatie en bewustwording. Ik probeer trouw te blijven aan de traditionele, diepe wijsheid waar ik uit voortkom, en tegelijkertijd bij de tijd te blijven en vernieuwend te zijn. Dit betekent dat ik probeer open en oprecht te zijn tegenover mijn leerlingen, terwijl ik de vele niveaus van hun spanningen, trauma's en verwarring aanspreek.

Toen ik pas was begonnen met lesgeven had ik een traditionelere stijl. Ik richtte me toen meer op theorie en ik benadrukte de nuances in traditionele geschriften. De meeste leerlingen waren goed opgeleid, zij konden dit op intellectueel niveau begrijpen en konden slimme vragen stellen. Ik dacht: goh, wat zijn deze mensen slim! Ze zullen vast snel vooruitgang boeken. Maar na een jaar of tien voelde er iets niet helemaal goed. De leerlingen 'snaptten het' in hun hoofd, maar bleven jaar na jaar vastzitten in dezelfde emotionele en energetische patronen. Hierdoor kwamen ze niet verder met hun meditatiebeoefening.

Ik begon me af te vragen of mijn benadering, die traditioneel gezien heel waardevol was, wel op de juiste manier bij mijn leerlingen aankwam. Ik bleef maar piekeren over het feit dat mijn leerlingen over de hele wereld de stof wel

begrepen maar niet in staat leken deze te internaliseren om daarmee vervolgens te transformeren.

Ik vermoedde dat de communicatielijnen tussen hun geest, hun gevoelens en hun lichaam waren geblokkeerd of overbelast. Vanuit de Tibetaanse leer horen deze lijnen allemaal met elkaar in verbinding te staan, zodat alles onbelemmerd kan stromen. Toch zag ik dat mijn leerlingen niet konden toepassen wat ze op intellectueel niveau wel begrepen, omdat ze het op gevoelsniveau en lichamenlijk niveau niet konden verwerken. Dit heeft ertoe geleid dat ik mijn manier van lesgeven heb aangepast.

Tegenwoordig richt ik allereerst de aandacht op helen en het openzetten van de lijn tussen de geest en de gevoelswereld, om het hele wezen van de leerling voor te bereiden. De technieken die in dit boek worden beschreven geven deze nieuwe aanpak weer, die ik gedurende de afgelopen decennia steeds heb bijgeschaafd. Hoewel de technieken voortkomen uit mijn jarenlange opleiding bij grote meditatiemeesters en mijn eigen meditatie- en lesgeefervaringen, zijn ze niet alleen bedoeld voor boeddhisten of 'serieuze meditatiebeoefenaars'. Integendeel, ze zijn zo ontworpen dat ze geschikt zijn voor iedereen.

Niet alleen vormen ze een tegengif voor neuroses, maar ze bieden ook praktische richtlijnen voor het omgaan met alle soorten zorgelijke gedachten en gevoelens die ons herhaaldelijk overvallen. Naast angst kunnen agressie, jaloezie, tomeloze verlangens en allerlei andere obstakels de weg naar innerlijke vrede versperren.

Ik vind het belangrijk om het mediteren met anderen te delen op een manier die psychisch en emotioneel relevant is, die praktisch is en toegankelijk voor iedereen die

verstrikt raakt in de moderne wereld. We hebben maar zo weinig tijd om met onze geest en ons hart te werken, dus we moeten technieken hanteren waar we hier en nu wat aan hebben.

DANIEL GOLEMAN

Ik ben opgegroeid in het Californische plaatsje Stockton. Het ligt op ongeveer anderhalf uur rijden van de San Francisco Bay Area. Destijds voelde het aan als een Norman Rockwell-achtig, vredig, Amerikaans plaatsje. Maar de afgelopen tijd heeft Stockton een heel andere reputatie opgebouwd, namelijk als de eerste Amerikaanse stad die failliet ging en als de plaats waar een experiment plaatsvond met een uitkering voor inwoners die in armoede leven, maar ook als broeinest voor bendes.

Het viel me als kind al op dat er in de huizen van mijn vrienden geen boeken stonden, terwijl er bij ons thuis wel duizenden stonden. Mijn beide ouders gaven les aan de universiteit en beschouwden onderwijs als de beste weg naar succes in het leven. Net als zij nam ik mijn schoolwerk serieus en deed ik erg mijn best.

Daardoor kon ik naar een universiteit aan de oostkust, en van daaruit naar Harvard om te promoveren in de klinische psychologie. Maar mijn opleiding nam een onverwachte wending toen ik een beurs kreeg om naar India te gaan, waar ik twee jaar lang psycho-etnologisch onderzoek deed – althans, dat vertelde ik mijn begeleiders. In feite dompelde ik me onder in de meditatieleer.

Als student was ik al begonnen met mediteren en in India

gaf ik me vol enthousiasme op voor een aantal tiendaagse retraites. Tijdens die retraites voelde ik innerlijke rust en toen ik terugkeerde naar de Verenigde Staten bleef ik dan ook mediteren. In de loop van tientallen jaren heb ik een aantal fantastische meesters gehad en tegenwoordig volg ik lessen bij Tsoknyi Rinpoche.

Mijn proefschrift aan Harvard ging over mediteren als hulpmiddel ter voorkoming van stress en sindsdien volg ik de wetenschap hierover op de voet. Mijn loopbaan leidde me naar de wetenschapsjournalistiek, uiteindelijk voor de *New York Times*, waar ik op de wetenschappelijke afdeling werkte. Nog steeds houd ik me voornamelijk bezig met het diep in wetenschappelijke rapporten duiken om ze vervolgens te vertalen naar iets wat mensen zonder specifieke achtergrond op dat betreffende terrein ook kunnen begrijpen en interessant zullen vinden.

Dit leidde ertoe dat ik samen met Richard Davidson, een oude schoolvriend, een boek ging schrijven over de wetenschappelijke bevindingen in de meditatieleer. Inmiddels was Richard een wereldberoemde neurowetenschapper aan de Universiteit van Wisconsin. Ons boek *Meditatie. De blijvende effecten op lichaam, geest en hersenen* behandelt de meest gedegen onderzoeken naar meditatie.

Voor mijn bijdrage aan dit boek ben ik teruggekeerd naar die bron van informatie, om steeds de uitkomsten uit het laboratorium te zoeken bij de oefeningen die Tsoknyi Rinpoche in elk hoofdstuk deelt.

Wat dit boek te bieden heeft

Mindfulness heeft een opmars gemaakt in ons werk, onze scholen, yogastudio's, klinieken en op nog heel veel andere plekken tot in de uiterste hoekjes van de westerse samenleving. De welkome onderbreking van de dagelijkse beslommeringen spreekt velen aan, maar het is slechts één van de vele hulpmiddelen die worden gebruikt bij diepere meditatie. De praktijk waar we gedetailleerd op in zullen gaan in dit boek, bevat eenvoudige mindfulness maar gaat ook veel verder. We vertellen je wat je kunt doen nadat je met mindfulness bent begonnen – en ook wat je kunt doen om de ingesleten emotionele gewoonten te ontmantelen die vaak de reden zijn dat mensen met mindfulness beginnen.

Dit boek helpt bij veelvoorkomende belemmeringen bij het focussen in de moderne wereld. En dan hebben we het niet alleen over die altijd aanwezige telefoons en de drukke werkweek, maar vooral ook over destructieve gedachten die ons bezighouden. De eerste hoofdstukken zullen de lezer helpen om twee problemen op te lossen waar de meeste beginnende meditatiebeoefenaars last van hebben: 1) mijn gedachten gaan alle kanten op, ik kan geen rust vinden, en 2) mijn meest verontrustende gedachten komen steeds weer terug. Tsoknyi Rinpoche heeft een aangepaste meditatie-techniek om deze twee hindernissen te nemen. Hij begint met *dropping*, waarbij de beoefenaar hardnekkige gedachten afkapt, en het *handenschudden*, waarbij de beoefenaars leren vriendschap te sluiten met hun meest verontrustende mentale patronen.

Deze twee oefeningen, die gewoonlijk niet voorkomen bij standaard mindfulness-beoefening, zijn van onschat-

bare waarde. Veel mensen die met mindfulness beginnen houden er na een tijdje gefrustreerd mee op, omdat de gedachten die ze juist probeerden te bedwingen blijven zeuren. In dit boek wordt uitgelegd hoe je die gedachten met liefde en berusting kunt aanpakken.

Een aantal methodes die we in dit boek delen is zelfs nog niet eerder naar buiten gebracht. Alleen leerlingen van Rinpoche kennen die methodes al, maar het grote publiek nog niet.

Dit boek is voor jou:

- als je van plan bent om te beginnen met mediteren maar niet precies weet hoe en waarom;
- als je al mediteert maar je afvraagt wat je nu nog moet doen om vorderingen te maken;
- als je al een overtuigd beoefenaar bent en iemand om wie je geeft wilt helpen een goede start te maken door hem of haar dit boek te geven.