

INTIMITEIT

CREËER EEN LIEFDEVOLLE RELATIE DIE STANDHOUDT

THICH NHAT HANH

Inspiread

Amersfoort, 2013

INHOUD

- EEN** WARE LIEFDE **7**
- TWEE** INTIMITEIT **11**
- DRIE** DE WORTELS VAN
VERLANGEN **17**
- VIER** EENZAAMHEID EN LIJDEN
TRANSFORMEREN **33**
- VIJF** BEGRIP EN VERGEVING **51**
- ZES** DRIE SLEUTELS TOT HET
GELUK **61**
- ZEVEN** DE VIER ELEMENTEN VAN WARE
LIEFDE **71**
- ACHT** ONZE OPRECHTE EED **79**
- NEGEN** TROUW **87**
- SOETRA OVER HET NET VAN SENSUELE
LIEFDE **99**

OEFENINGEN

MINDFUL ADEMHALEN **109**

DE VIJF AANDACHTSOEFENINGEN **111**

SELECTIEF WATER GEVEN **118**

METTA-MEDITATIE **121**

DE VIJF BEWUSTZIJS **125**

OPNIEUW BEGINNEN **127**

OMHELZINGSMEDITATIE **130**

VREDESVERDRAG EN VREDESNOTITIE **131**



EEN WARE LIEFDE

IN DE ZITKAMER VAN TEMPEL WESTERN HEAVEN IN HUE, Vietnam, hangen een paar houten panelen waarop de monniken twee versregels hebben geschreven.

*Zonder wereldse manieren, met beenderen van
een onsterfelijke
heeft het hart van de Boeddha grootse liefde.*

Dit vers betekent dat de Boeddha een liefdevolle persoon is. Het soort liefde dat de Boeddha leert, is een zeer brede en allesomvattende liefde. Dankzij zijn grote liefde kon de Boeddha de hele wereld omarmen.

Toen Siddhartha een Boeddha werd, bleef hij evengoed nog een persoon die het nodig had om liefde te geven en te ontvangen. In de Boeddha lagen, zoals in ons allemaal, de kiemen van sensuele liefde. Hij verliet zijn huis op negenentwintigjarige leeftijd en bereikte op zijn vijfendertigste verlichting. Dat is nog steeds erg jong. De meesten van ons hebben een hoop seksuele verlangens op die leeftijd. De Boeddha had genoeg liefde, maar ook voldoende geestelijk verantwoordelijkheidsgevoel en tevens de bewustwording om zijn seksuele

energie te kunnen beheersen. Dat kunnen wij ook.

Dit betekent niet dat we geen seksueel verlangen voelen, want dat doen we wel. Maar we worden niet volledig beheerst door dat gevoel. We kunnen in plaats daarvan handelen vanuit een breder liefdesgevoel. Liefde is tot op zekere hoogte geworteld in seksueel verlangen. Seksueel verlangen kan in ons allemaal uitgroeien tot liefde. Oefening in mindfulness betekent niet dat seksueel verlangen wordt weggevaagd of dat daar een einde aan komt. Als dat zo was, zouden we niet langer menselijk zijn. We oefenen om te kunnen omgaan met verlangen, zodat we ervan worden bevrijd.

Alle mensen hebben de kiem van seksueel verlangen in zich. We oefenen om met dat verlangen te kunnen omgaan, om ertegen te kunnen glimlachen, zodat we ervan bevrijd worden. Op zo'n manier worden we niet overweldigd door seksueel verlangen, of raken we er niet in verstrikt.

De liefde kan ons geluk en vrede brengen – zolang we geen net weven waarin wijzelf en anderen gevangen raken. We weten wat de juiste manier van liefhebben is, omdat we in dat geval niet meer leed veroorzaken.

De Boeddha sprak hierover in een les die 'Het net van sensuele liefde' heet. Het woord

‘liefde’ heeft in deze soetra een ietwat negatieve connotatie. Als je verstrikt bent in sensuele liefde, ben je als een vis die in een fuik zwemt en niet kan ontsnappen. In deze soetra wordt met het beeld van een net aangegeven dat iemand zijn vrijheid verliest als hij gevangen en verstrikt raakt in seksueel verlangen.

In de soetra over sensuele liefde worden twee karakters gebruikt voor liefde. Het ene betekent niet alleen romantische liefde tussen twee mensen, maar ook de liefde voor de mensheid. Dit karakter betekent niet hechting; het betekent ware liefde. Het tweede karakter betekent begeerte of verlangen. Als die twee karakters zich afzonderlijk voordoen, kun je ze heel gemakkelijk vertalen: aan de ene kant is er liefde en aan de andere kant verlangen. Als we de woorden samenvoegen, is er sprake van een liefde die verlangen bevat.

Hoewel de Boeddha oorspronkelijk de soetra over het Net van Sensuele liefde onderwees aan monniken, is die voor iedereen relevant. Mensen vragen vaak of het moeilijk is om een celibataire monnik of non te zijn, maar het beoefenen van mindfulness is in veel opzichten gemakkelijker voor een kloosterling dan voor een leek. Het is veel gemakkelijker om helemaal af te zien van seksuele activiteit

dan om een gezonde seksuele relatie te hebben. Als kloosterlingen brengen we onze tijd door met spirituele oefening, en in de natuur. We kijken geen televisie, lezen geen romans en zien geen beelden in films of tijdschriften die seksueel verlangen opwekken. En dat terwijl leken voortdurend worden gebombardeerd met beelden en muziek die seksuele begeerte voeden. Als je ondanks al die stimuli toch een gezonde seksuele relatie met liefde en wederzijds begrip wilt onderhouden, moet je voortdurend oefenen.

We worden allemaal gemotiveerd door liefde. Liefde kan onze grootste vreugde zijn of – als die wordt verward met begeerte en gehechtheid – ons grootste leed. Door te begrijpen wat de wortels van ons lijden zijn en door onszelf en onze geliefde grondig te leren kennen, kunnen we de ontspanning, vreugde en vrede ervaren die voortkomt uit ware liefde.



TWEE INTIMITEIT

Zoals een aap van de ene naar de andere boom springt, springen mensen van de ene gevangenis van sensuele liefde naar een andere.

Soetra over het Net van Sensuele liefde, vers 9

MISSCHIEN HERKENNEN WE ONSZELF IN DIT BEELD VAN de aap. Als onze partner iets doet wat ons niet bevalt, gaan we gewoon op zoek naar een andere partner. En wanneer die partner onvermijdelijk iets doet wat we niet leuk vinden, gaan we op zoek naar weer de volgende.

Allemaal willen we liefde en begrip, maar we verwarren liefde vaak met verlangen. Liefde en verlangen zijn verschillende dingen. Als we het verschil niet zien, moeten we er grondig over nadenken en er moeite voor doen om ze uit elkaar te halen! Er zijn drie soorten intimiteit: fysieke, emotionele en spirituele. Fysieke intimiteit kun je niet scheiden van emotionele intimiteit; we voelen altijd enige emotionele intimiteit als we seks hebben, ook al beweren we van niet. Wanneer er sprake is van spirituele intimiteit, kunnen fysieke en emotionele intimiteit gezond, helend en plezierig zijn.

EMOTIONELE INTIMITEIT

Ieder van ons is op zoek naar emotionele intimiteit. We willen harmonie. We willen werkelijke communicatie en wederzijds begrip. Hoewel fysiek verlangen geen liefde is, is het onmogelijk om fysieke intimiteit te hebben zonder emotionele intimiteit, want lichaam en geest zijn geen entiteiten die los staan van elkaar. Wat er in het lichaam gebeurt, heeft effect op de geest, en vice versa. De geest kan niet bestaan zonder een lichaam en het lichaam is voor zijn bewegingen en functioneren afhankelijk van de geest. Er zou geen onderscheid moeten bestaan tussen het respecteren van je lichaam en het respecteren van je geest. Omdat je lichaam jou is. Het lichaam van je geliefde is ook zijn of haar geest. Je kunt niet het ene deel respecteren zonder het andere.

Ik ken een musicus die jarenlang elk weekend naar feestjes ging om naar muziek te luisteren, te drinken en te dansen. Aan het begin van de avond waren deze feestjes vrolijk en openhartig. Mensen lachten en praatten met elkaar. Maar tegen middernacht werden de mensen gesloten. Ze waren alleen nog maar bezig iemand te vinden die ze die nacht mee naar huis konden nemen. De muziek, de alcohol en het eten voedden de kiemen van seksu-

eel verlangen in hen. De volgende ochtend werden velen van hen wakker naast een praktisch wildvreemde. Ze namen afscheid en gingen elk huns weegs, zonder zich te herinneren wat ze in lichaam en geest de nacht ervoor hadden gedeeld. De week daarna doorliepen ze dezelfde cyclus op een ander feestje. Maar naar hoeveel feestjes hij ook ging en met hoeveel mensen hij ook sliep, hij vond niet het emotionele welzijn waarnaar hij op zoek was. Hij kon de leegte die hij in zich voelde niet vullen.

FYSIEKE INTIMITEIT

Elk levend wezen wil voortleven in de toekomst. Dit geldt zowel voor mensen als voor dieren. Seks en voortplanting maken deel uit van het leven. Seks kan groot plezier opleveren en een diepe band tussen twee mensen verrijken. We hoeven niet tegen seks te zijn, maar we mogen het ook niet verwarren met liefde. Ware liefde heeft niet per se iets te maken met seks. We kunnen heel goed liefhebben zonder seks. En we kunnen seks hebben zonder liefde.

Spirituele bewustwording is niet exclusief een voortvloeiende van het celibaat. Er zijn mensen die celibatair leven, maar die niet voldoen-

de mindfulness, concentratie en inzichten hebben. Wanneer mensen in een intieme relatie die wel hebben, heeft hun relatie een heilig aspect. Seksuele intimiteit zou eigenlijk pas moeten bestaan als er sprake is van eenheid, begrip en emotionele en spirituele uitwisseling.

Het menselijk lichaam is prachtig. De boom, de bloem, de sneeuw, de rivier en de wilg zijn ook mooi. We zijn omringd door schoonheid, ook door die van mensen en dieren die de aarde bevolken. Maar we moeten leren dusdanig met schoonheid om te gaan dat we die niet vernietigen.

Onze maatschappij is zo ingericht dat seksueel genot het belangrijkste lijkt. Producenten en fabrikanten willen hun producten verkopen. Daarom maken ze reclame voor hun goederen en voeden ze de kiem van begeerte in jou. Ze willen dat je verstrikt raakt in het verlangen naar seksueel genot.

Als we alleen zijn en van anderen zijn afgesneden, wanneer we lijden en heling nodig hebben, is dat het moment om bij onszelf thuis te komen. Misschien hebben we er ook behoefte aan om dicht bij iemand anders te zijn. Maar als we meteen al seksueel intiem zijn met iemand die we net hebben ontmoet, zal de relatie ons niet helen of verwarmen. Het is dan niet meer dan een afleiding. Wanneer we

gevangen zitten in sensuele liefde, tobben we er de hele tijd over of de ander ons zal verlaten of zal bedriegen.

Eenzaamheid kan niet worden opgelost met seksuele activiteit. Je kunt jezelf niet helen met seks. Je moet leren hoe je je op je gemak kunt voelen bij jezelf. Je moet je eigen thuis in jezelf creëren. Als je eenmaal een spiritueel pad hebt, heb je een thuis. Als je eenmaal met je emoties en de problemen van alledag kunt omgaan, heb je iets aan een ander te bieden. De ander moet hetzelfde doen. Beide mensen moeten zichzelf in hun eentje helen, zodat ze zich op hun gemak voelen in zichzelf. Pas dan kunnen ze een thuis voor elkaar worden. Anders delen we in onze fysieke intimiteit niets anders dan eenzaamheid en lijden.

SPIRITUELE INTIMITEIT

Spiritualiteit betekent niet geloven in een specifieke spirituele leer. Iedereen heeft een spirituele dimensie in zijn of haar leven nodig. Zonder dat kunnen we de dagelijkse problemen niet aan. Mindfulness kan een belangrijk aspect van je spirituele pad zijn, of je nu religieus bent of niet.

Je spiritualiteit kan je helpen omgaan met sterke emoties. Het kan je helpen om te luisteren naar je eigen leed en dat te accepteren. Met mindfulness kun je ook het leed van je partner en dierbaren herkennen en accepteren. Spirituele intimiteit met je partner is bevorderlijk voor de emotionele intimiteit en maakt je fysieke intimiteit bevredigender. De drie soorten intimiteit zijn onderling verbonden.