

Tarthang Tulku

Caring

OVER DE KRACHT VAN
ZORGZAAMHEID



Uitgeverij Dharma Amsterdam

COLOFON

VERANTWOORDING

De vertalers hebben er, na rijp beraad, voor gekozen om de titel *Caring* onvertaald te laten, en het Engelse woord, afhankelijk van de context, regelmatig te laten terugkomen door het hele boek heen. Verder is in dit boek het woord *caring* meestal vertaald met de Nederlandse woorden *zorg* en *zorgzaamheid*.

In andere taalgebieden hebben de vertalers voor dezelfde beslissingen gestaan en hun professionele keuzes bijgesteld. Ieder taalgebied heeft woorden met wisselende betekenissen en culturele ondertonen die de lezer soms afleiden van de boodschap in de tekst. Het Engelse *caring* bleek zo'n woord te zijn, net als het Nederlandse woord *zorg*.

Het Nederlandse vertaalteam heeft het werk aan de vertaling van *Caring* beschouwd als een unieke oefening in *zorg* en *zorgzaamheid*, in de ruimste zin van het woord. Alle keuzes voor de Nederlandse vertaling zijn hierdoor bepaald.

Eerste druk 2023 Uitgeverij Dharma

Oorspronkelijke titel: *Caring*

Copyright ©2018 Dharma Publishing

Copyright Nederlandse vertaling © Uitgeverij Dharma Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gekopieerd, gereproduceerd, gepubliceerd, gedistribueerd of opgeslagen in welke vorm dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever: Uitgeverij Dharma Amsterdam. Neem voor meer informatie contact op met Uitgeverij Dharma, Reguliersgracht 25, 1017 LJ Amsterdam.

Ontwerp en vormgeving: Garlic

ISBN: 9789073728363

NUR: 770

INHOUD

Voorwoord	I
Inleiding	IV
Proloog	XIV
Deel 1 – Aandacht voor onze herkomst	1
Deel 2 – Spoedzorg	32
Deel 3 – Zorgvuldige aandacht	50
Deel 4 – Zorgzaam voor jezelf	72
Deel 5 – Caring verspreiden	96
Deel 6 – De wijsheid van zorg	128
Epiloog	184
De auteur: Een leven gewijd aan de Dharma	200
Index	204

OEFENINGEN

Ochtendbelofte	49
Ideeën over caring	57
Neutraal opmerken is vriendelijk	62
Bescherm je potentieel	64
Bloeiende bloem	65
Afleiding en waardering	77
Er zijn voor jezelf	78
Blijde herinneringen	80
Een belletje	88
Maak een lijst van dingen die je echt graag wilt bereiken in je leven	89
De bron van het knellen	93
Tijd voor zorgzaamheid	116

VOORWOORD

Dit boek is het resultaat van een aantal gesprekken met diverse redacteuren, in de tijd van enkele maanden. Zij maakten notities, werkten deze uit, en na een paar feedbackrondes volgden nog meer wijzigingen. De meeste gesprekken vonden plaats los van elkaar, en pas in een later stadium gingen de redacteuren samenwerken. Zodoende zijn de afzonderlijke delen mogelijk enigszins verschillend van toon, en komen sommige onderwerpen herhaaldelijk aan de orde, vanuit diverse invalshoeken.

Dit was een weloverwogen keuze, want ik wilde uiteenlopende manieren vinden om dezelfde essentiële punten naar voren te brengen. De paden die mensen bewandelen lopen uiteen; iedereen reageert anders. Maar in ieders leven is zorgzaamheid zo belangrijk dat ik zoveel mogelijk ingangen voor onderzoek wilde aanreiken.

De redacteuren hadden de opdracht om mijn gedachten in simpele, toegankelijke taal uit te drukken. Ik sprak vanuit mijn eigen ervaring en reflecties, om te voorkomen dat het theoretisch en abstract zou klinken. Wij mensen leggen in het leven een reis af, en het is mijn bedoeling om een en ander van wat ik op mijn reis heb geleerd te delen, zodat lezers dit op hun eigen reis kunnen gebruiken.

Terwijl ik dit schrijf woon ik al bijna vijftig jaar in Amerika. In dit tijdsbestek heb ik de supervisie gehad over de totstandkoming van een mandala van organisaties, alsook van een fysieke mandala van tempels en tuinen: een tastbaar symbool van de manier waarop het Tibetaans boeddhisme deze cultuur kan beïnvloeden. Ik heb boeddhistische kunst gecreëerd, financiële beslissingen genomen en talloze gesprekken gevoerd met Amerikanen uit alle bevolkingslagen en werkzaam op allerlei vakgebieden. Ook ben ik doorgegaan met het schrijven van boeken. De financiële middelen die tot mijn beschikking stonden heb ik besteed aan het behoud van het erfgoed van de Tibetaans boeddhistische traditie die ik liefheb en koester.

Bij al deze activiteiten lag de nadruk niet zozeer op mijn boeddhistische training, maar op mijn interacties met Amerikanen en andere westerlingen. Na decennia van dagelijkse gesprekken en vergaderingen ben ik bijna vergeten hoe ik in het Tibetaans moet converseren. Het was voor mij een training on the job, en mijn oprechte dank gaat uit naar mijn studenten en vrienden in dit werelddeel. Ook ben ik uiterst dankbaar voor de godsdienstvrijheid in Amerika.

Want dit alles was mogelijk dankzij het fundamentele recht op godsdienstvrijheid in dit geweldige land. Als geheel heeft onze gemeenschap iets substantieels tot stand mogen brengen, en het geeft mij persoonlijk voldoening dat ik de tijd en energie van mijn medewerkers niet heb verspild.

Wat ik boven alles heb geleerd, is het belang van zorg: *caring*. Als ik geen zorg had besteed aan het in stand houden van de Dharma, zou mijn werk nooit zoveel vruchten hebben afgeworpen. Zorgzaamheid laat alle goede dingen gebeuren: dit is de boodschap die ik wil delen.

Zorg is niet moeilijk te begrijpen en zelfs niet moeilijk in praktijk te brengen. Alle mensen weten hoe ze voor zichzelf, hun dierbaren en hun gemeenschap moeten zorgen. Maar wat we in beginsel weten, belichamen we niet altijd. We kunnen de juiste taal bezigen, de juiste woorden zeggen, zonder echt met heel ons hart zorgzaam te zijn.

Ik zeg hier niets nieuws. Ergens weet je het al. Toch raad ik je aan om deze ideeën ter harte te nemen. Wat voor jou van waarde is zal weinig opleveren als je je overtuigingen niet vertaalt in zorg. Terwijl je, als je zorgzaam bent, concrete resultaten zult bereiken. Je leert zelfvertrouwen te ontwikkelen en te manifesteren, en dan zullen anderen jou ook vertrouwen. Zo zullen jullie voortgang boeken en sporen nalaten voor toekomstige generaties.

Als je het belang van zorgzaamheid gaat inzien, zullen de ideeën in dit boek jou en iedereen die je ontmoet op een of andere manier helpen. En misschien hebben ze ook een positieve invloed op de cultuur en de tijd van nu.

Ik wil graag eindigen met mijn waardering uit te spreken voor het werk dat door vele handen is verricht bij de productie van dit boek. Mijn redacteuren – Abbe Blum, Hugh Joswick, Jack Petranker en Julia Witwer – hebben het manuscript voorbereid. Barbara Belew bezorgde de inleiding en het laatste deel van dit boek. Mijn middelste en mijn jongste dochter, Pema Gellek en Tsering Gellek, hebben beiden het materiaal doorgenomen en leverden waardevolle bijdragen. Robin Caton was zo vriendelijk het werk op zeer korte termijn te corrigeren en persklaar te maken. Sally Sorenson en Ron Spohn, die allebei buitengewoon snel werkten aan de hand van mijn aanwijzingen, verzorgden het ontwerp en de vormgeving van de Amerikaanse uitgave; Ralph McFall en de geduldige, hardwerkende staf van Dharma Mangalam Press zorgden ervoor dat het werd gedrukt en gebonden. Mijn diepe dankbaarheid gaat uit naar hen allen.

Caring is mijn geschenk aan iedereen die behoefte heeft aan zorg – maar in het bijzonder aan de toegewijde westerlingen met wie ik al deze jaren heb gewerkt. Aan de vrienden, studenten, donateurs en vrijwilligers die mijn projecten mogelijk hebben gemaakt: als dankbetuiging bied ik jullie dit boek aan. Ik hoop dat jullie hierin iets van belang en betekenis zullen vinden.

Tarthang Tulku
Odiyan, juni 2018

INLEIDING

Als je dit boek leest, heb je ooit het kostbare geschenk van een mensenleven gekregen. Je bent een van de miljarden mensen die op dit moment de aarde bevolken. Wij mensen zijn druk bezig met ons eigen leven en onderkennen niet altijd onze behoefte aan elkaar. We banen ons een weg door de dag en reageren zo goed mogelijk op de eisen die het leven stelt. Maar op een dag beseffen we dat al dat harde werken geen voldoening of geluk heeft opgeleverd.

Terugkijkend vragen we ons af: waar is de tijd gebleven? Vooruitkijkend beseffen we dat we niet weten hoeveel tijd ons rest in dit leven. De dagen die we nog hebben, of het er nu weinig zijn of veel, zijn kostbaar. Maar hoe kunnen we vandaag de tijd zo gebruiken dat er een beter resultaat uit voortkomt?

We bevinden ons op een bijzonder moment in de geschiedenis. De technologie belooft en levert een gigantische hoeveelheid 'verbetering'. De constante ontwikkeling van nog 'betere' producten maakt dat we aldoor het nieuwste van het nieuwste denken nodig te hebben. In het streven naar status en de bijbehorende zekerheid, speelt bezit een steeds grotere rol. Ook het zelfbeeld dat we anderen tonen, krijgt steeds meer gewicht.

Het kost ons de grootste moeite om de wereld te laten zien dat we succesvol zijn. Diep vanbinnen weten we dat het maar een façade is – een constructie die hoe dan ook in stand moet worden gehouden om te verhullen dat er geluk ontbreekt in ons leven, en een gevoel van voldoening.

Achter die façade leven we met twijfels over onze eigen waarde, met de angst om te licht te worden bevonden en schuldgevoelens over ooit gemaakte keuzes. We geloven niet dat we de liefde en het respect van anderen waard zijn. Complimenten glijden langs de façade af omdat we geloven dat ze zijn gebaseerd op uiterlijke

schijn, op wat we willen dat anderen van ons zien. We kunnen ons niet voorstellen dat ze goedheid in ons zouden zien als we hen zouden toelaten voorbij onze zorgvuldig opgebouwde buitenkant.

Negatieve gedachten en gepieker leiden tot depressiviteit en angst. Overdreven fantasieën over wat ons leven had kunnen en moeten zijn, houden ons in hun greep en drijven ons ertoe steeds meer dingen te doen waarvan we verwachten dat ze voldoening geven of ten minste de pijn en angst zullen verminderen. We zetten onszelf onder druk om alles beter te maken, maar zitten verstrikt in standaardoplossingen, en zien niet dat meer van hetzelfde geen antwoord zal bieden. En elke dag brengt weer nieuwe frustratie en angst.

Op zoek naar persoonlijke voldoening zijn we onszelf kwijtgeraakt, en hebben verder alles uit het oog verloren. Zo verliezen we misschien zelfs het vermogen ergens om te geven. We worden gebombardeerd met nieuws over dramatische gebeurtenissen uit alle werelddelen. We zien bewijzen van leed om ons heen, maar kunnen het niet aan om te kijken naar hen die lijden; van dichtbij en in de dagelijkse realiteit, is hun pijn ons te veel.

Overall om ons heen zien we mens en dier lijden, en op den duur worden we gevoelloos. Trouwens, wat kan één mens doen om de problemen ook maar een klein beetje te verlichten; problemen die tot zoveel pijn en ellende leiden bij ons thuis, in onze directe omgeving en in de wereld? Hoe kan één mens verschil maken? We nemen onze toevlucht tot 'hopen' dat alles beter wordt, al is het onwaarschijnlijk dat er zonder handelen positieve verandering komt.

Onze gerichtheid op de buitenkant van dingen weerhoudt ons ervan om de aandacht naar binnen te keren en in te zien dat elk handelen of niet-handelen gevolgen heeft. De woorden die we gebruiken, de manier waarop we met elkaar omgaan, onze gebaren, onze gedachten en de manier waarop we die uiten, hebben invloed op alle mensen om ons heen. Onze onwil of ons onvermogen om met elkaar te communiceren, brengt ook een boodschap over die vaak wordt

opgevat als teken van onverschilligheid. En eerlijk gezegd, al zien we onszelf misschien graag als zorgzaam, zolang we denken dat we niets te bieden hebben dat verschil kan maken, zijn we doodsbang om ons hart te openen.

Aandacht schenken aan ons eigen handelen gaat niet vanzelf; het kost moeite. Even stil staan en het effect overwegen van wat we zeggen en doen kost tijd. Om die moeite en tijd echt te kunnen investeren zouden we op een bijna revolutionaire manier moeten geven om anderen en om onszelf; zo veel dat we er het zware werk dat veranderen inhoudt voor over hebben.

Af en toe vragen we ons af: is het wel de moeite waard om weer iets nieuws te proberen? Zal verandering brengen in de manier waarop we leven ooit tot iets beters leiden? We bewandelen een vertrouwde weg en denken dat we kunnen doorgaan met onze pogingen het lijden dat ons zoveel energie kost te vermijden (of tenminste te verstoppen). Het kan heel eng zijn om een nieuw pad met onduidelijke bestemming te testen. Het is veel makkelijker en voorspelbaarder om ons te houden aan wat we kennen, koste wat kost.

Trouwens, waar zouden we moeten beginnen? Als we een fractie van de energie die nodig is voor het in stand houden van onze beschermende façade anders zouden besteden, zou die dan afbrokkelen en onze naaktheid onthullen? Wat zouden onze vrienden, familie en de rest wel van ons denken? Stel je voor dat zij dingen over ons te weten komen die we liever verstoopt houden? Wat als ze erachter komen hoe weinig we om onszelf geven?

Dus het dilemma groeit door, vooral doordat we zo gericht zijn op ons eigen lijden dat we er niet overheen kunnen kijken. Maar als we allemaal in vergelijkbare dilemma's vastzitten, heeft dit wel ernstige gevolgen waar ieder van ons – in familie, gemeenschap, staat en land – elke dag mee moet leven.

We leveren onszelf – onze menselijkheid, onze ziel, onze compassie, ons gewaarzijn, ons leven zelf – uit aan het lijden dat ons beheerst en dat dicteert waarop we onze energie richten, en hoe.

In onze ijver de façade in stand te houden, zien we onze inspanningen aan voor bewijs dat we om onszelf geven. Ten onrechte. In feite geven we alleen om de façade, en die zijn wij niet. De façade is een constructie die ons ware zelf voor ons verbergt. Onze angsten zeggen ons dat het beter is om deze dekmantel in stand te houden omdat ons ware zelf niet zou voldoen aan de norm die we hebben gesteld voor een acceptabele presentatie aan anderen.

Het voortgaan op de ingeslagen weg heeft duidelijk grote gevolgen, die elke dag op ons doorwerken. Op den duur hebben we geen energie meer om ons druk te maken over de manier waarop ons lijden en de pogingen om het te verlichten iedereen treft.

Doordat velen dezelfde destructieve weg bewandelen, gaan de lessen en de wijsheid verloren die ons erop wijzen waar geluk, vreugde en voldoening te vinden zijn.

Zo verliezen we het contact met de kennis die de zintuigen ons elke dag ruimschoots verschaffen. We begrijpen niet hoe de geest werkt; we begrijpen niet dat gedachten niet de waarheid spreken, maar alleen dienen om het eeuwige verhaal te vertellen dat de façade in stand houdt waaraan we ons wanhopig vastklampen. We zijn ons niet meer bewust van de wijsheid in onze emoties, en kiezen ervoor gevoelens te onderdrukken omdat ze zo onvoorspelbaar en dus angstaanjagend zijn.

En dus bekommeren we ons niet om belangrijke zaken, zoals welke gedachten aandacht verdienen, welke gevoelens gedurende de dag opkomen, wat de zintuigen ons aanreiken of hoe we met anderen communiceren. We kiezen ervoor geen contact te maken met juist die aspecten van ons wezen die ons kunnen helpen voldoening en een gevoel van welzijn te ervaren. We denken dat gedachten ons uit

de misère kunnen helpen, terwijl die gedachten juist een grote rol hebben gespeeld bij het creëren van die misère.

Dit betekent ook dat we ons niet meer bekommeren om de kostbare geschenken die de vehikels zijn op weg naar de verlichting: hart en geest, ziel, emoties en zintuigen. We zijn zelfs het kompas kwijt waarmee we de gevolgen van keuzes, woorden, gedachten en handelingen kunnen inschatten. Er rest ons geen enkel stabiel referentiepunt dat ons houvast geeft bij ons geworstel.

Wat kunnen we doen als we dit niet meer willen voor het leven dat ons nog rest?

Een eerste stap is: beseffen dat we altijd in dit moment zijn, en dat op waarde schatten. Zijn we bereid niet langer te geloven dat we meer kunnen zijn en worden dan we op dit moment zijn? Dan staan er allerlei hulpmiddelen tot onze beschikking. De aansporing om ‘in het hier en nu te zijn’ hebben we wel eens gehoord, maar we weten misschien niet hoe we dat moeten aanpakken of begrijpen er het nut niet van.

Als we kiezen voor bewust aanwezig zijn, dan geven we blijk van de intentie en bereidheid om contact te maken met alles wat elk moment aandraagt: gedachten die opkomen, gevoelens die er zijn, de zintuiglijke verbinding met de fysieke wereld, onze interacties met andere wezens, en nog veel meer.

Het vermogen versterken om contact te houden met het huidige moment is geen gemakkelijke opgave, maar valt te leren. Een training in hoe onze geest werkt kan methodes bieden om te leren begrijpen dat datgene wat echt en logisch lijkt, vaak maar een hersenspinsel is. We groeien ook door te leren hoe emoties werken en hoe complex ze zijn, en dat het ervaren van gevoelens een waardevolle leerschool is.

Mediteren of andere spirituele oefeningen doen kan helpen om onze levensmissie te ontdekken, en de reis die voor ons ligt. Subtiel contact met de zintuigen – wat we zien, horen, voelen, proeven en

ruiken – geeft toegang tot rijkdommen die we in de haast riskeren mis te lopen, als een reiziger die meer tijd besteedt aan fotograferen dan aan de ervaring van de nieuwe plek.

Al dit soort activiteiten leggen de kwetsbaarheid bloot van hart, geest en zintuigen, dus die moeten we beschermen terwijl we leren hoe ze werken, als kostbaar instrumentarium. Pas als we goede, betrouwbare hoeders zijn van onze gedachten, onze gevoelens en ons hart, zijn we in staat om anderen diezelfde bescherming te bieden.

Door bewust het positieve te delen en niet toe te staan dat het negatieve kan overheersen, blijven we op het pad naar een vol en gelukkig leven. Beseffen dat er op dit pad ook anderen bezig zijn en dat we elkaar op tal van manieren sterk beïnvloeden, is ook van belang: bij alles wat we doen is er de keuze om een positieve of negatieve invloed te hebben.

Als we ons meer met ons eigen leven verbinden, zullen we ons ook op een dieper niveau met anderen verbinden. We leren onze onderlinge verbondenheid herkennen en op waarde schatten, en zullen inzien dat de onbeduidendste alledaagse handeling meer impact heeft dan we ooit konden vermoeden. Er ontstaan dierbare nieuwe contacten, en de band met onze naaste omgeving wordt hechter. Op deze manier leren we om positiever te communiceren, oprecht te delen, en werkelijk om anderen te geven.

Voor het opbouwen van een betere gemeenschap is dit soort vaardigheden een vereiste. Door samen te werken leren we elkaar te waarderen en ontwikkelen we een gemeenschappelijke visie op wat belangrijk is. We boren kennis en wijsheid aan die we al bezitten, waarbij de bereidheid om van elkaar te leren voorop staat.

Veel van mijn studenten komen uit de Verenigde Staten – een land dat lang symbool heeft gestaan voor vrijheid en kansen voor iedereen. Wij Amerikanen moeten de verantwoordelijkheden die de

vrijheid ons oplegt serieus nemen, omdat we – net als zoveel andere westerse landen – anderen tot voorbeeld zijn. Als deel van de lokale en mondiale gemeenschap kunnen we ervoor kiezen om samen met anderen te genieten van een mooie levensreis. Via de moderne technologie maken we contact met anderen, ver weg en dichtbij, om onze gezamenlijke levensreis te begrijpen en elkaar te ondersteunen in onze pogingen er iets bijzonders van te maken.

Mensen die in Amerika zijn geboren, zijn vrij om dit soort keuzes te maken en ernaar te handelen, want op deze basisrechten is dit land gesticht. In Amerika en andere democratieën is er niets wat ons ervan weerhoudt een stimulans voor positieve verandering in de wereld te zijn; alleen ons eigen gebrek aan actiebereidheid. Als we ons intensiever met ons eigen leven verbinden, geeft dat ons de mogelijkheid te krijgen wat we zeggen te willen – geluk – voor onszelf en onze wereld. Door ervoor te kiezen om ons niet te verbinden verliezen we deze mogelijkheid.

Maar wacht, denk je nu misschien. Dit is wel een grote sprong, van mijn persoonlijk lijden verlichten naar de verantwoordelijkheid voor het geluk van de wereldgemeenschap. Ben ik bereid te accepteren dat mijn daden meer impact hebben dan alleen op mijn eigen welzijn? Kan ik me niet beter beperken tot mijn vertrouwde geworstel, al is het vermoeiend en blijf ik na mijn pogingen het op te lossen met een onvoldaan gevoel zitten? Mijn dagelijkse routine geeft soms best even verlichting.

Inderdaad, het valt niet mee om bewust iets nieuws uit te proberen. Maar het is ook waar dat een risico nemen de voldoening en blijdschap kan geven waarvan je in de tijd die je rest kunt genieten. Zelfs een kleine verandering kan meer invloed hebben dan je denkt. Als je je openstelt voor de mogelijkheid van zorgzaamheid, kan de echo ervan doorklinken in alle mensen.

Zorg, vergeving en respect zijn eigenschappen die we bewust kunnen ontwikkelen; je zult merken dat ze in de zoektocht naar

positieve verandering een grote rol spelen. Deze kwaliteiten spreken in gebaren en worden belichaamd in woorden, in alle dagelijkse interacties. Alle drie spelen ze mee in hoe we met onszelf omgaan, met andere levende wezens en met onze omgeving. Als je bereid bent om een ontvankelijke geest te cultiveren en wat je geleerd hebt toe te passen, kun je ze steeds beter in praktijk brengen.

Zorgzaam zijn betekent dat je jezelf en anderen koestert, en al wat leeft als een kostbaar geschenk ziet. Als je zorgzaam bent, leg je vriendelijkheid en betrokkenheid aan de dag; je bent oplettend; je verzorgt en biedt bescherming; je bent welwillend en voorkomend, en hebt aandacht voor wat je dierbaar is. Je woorden en daden brengen over hoe diep je zorg gaat, want je negeert niet langer je eigen en andermans pijn, maar gaat direct over tot actie.

De manier waarop zorg tot uiting komt wordt door ieder anders ervaren, en kan tal van vormen aannemen. We weten soms niet wat we nodig hebben om te voelen dat er om ons wordt gegeven en dat er voor ons wordt gezorgd, maar als het ontbreekt weten we dat wel. Dit geldt voor alle mensen.

We denken misschien dat voor onszelf zorgen egoïstisch is, omdat we ervan uitgaan dat de zorg voor onszelf afdoet aan de zorg die we aan anderen kunnen geven. Maar het tegendeel is waar. Als we goed voor onszelf willen zorgen wordt ons vermogen om voor anderen te zorgen groter, aangezien ons hart dan al openstaat voor de warmte van alles wat kostbaar is in ieder van ons. Als we leren ons hart te openen voor alle wezens, inclusief onszelf, wordt ons vermogen tot zorgzaamheid sterker.

Vergeving vraagt om een breder blikveld; we hoeven niet langer te voelen dat ons onrecht is aangedaan. Als we kunnen vergeven valt er een last van ons af, de last van boosheid en gekwetstheid, en we kunnen ongehinderd verder gaan. Dan zijn we vrij om onze energie goed te gebruiken en verandert de omgang met hen die ons onrecht zouden hebben aangedaan. Vergeving zegt niet dat wat is gebeurd

terecht was of onterecht; het is eerder zo dat we door vergeving de behoefte om het onrecht te bewijzen kunnen loslaten. We zijn vrij om nu te leven, in het heden, verlost van de noodzaak om wie ons hebben gekwetst te beschuldigen en te straffen.

In de vergeving ervaren we mededogen: mededogen voor de ander, wiens pijn leidde tot een daad die ons heeft gekwetst, en voor onszelf als degene die gebukt gaat onder de pijn die daaruit voortkwam. Vergeving biedt een adempauze in ons lijden, zowel nu als later. Vergeving is een geschenk; we kunnen zelf bepalen of we het geven of niet. Maar vergeving schenken is heilzaam voor zowel schenker als ontvanger, zelfs al heeft de ontvanger er geen weet van.

Een andere uiting van zorg is respect. We voelen respect als we iets van waarde herkennen. We hebben achting voor iets of iemand, en zijn in staat om dat te tonen. We hebben oog voor hun goedheid en eerbied voor wie zij zijn. Misschien willen we zelfs iets van hen leren, vanwege de eigenschappen die wij in hen zien. Onze bewondering voor wat of wie we respecteren, is gebaseerd op volledige acceptatie van wie ze zijn, inclusief hun onvolkomenheden.

Zelfrespect is even belangrijk om te ontwikkelen. Ook wij bezitten, naast onze onvolkomenheden, bijzondere kwaliteiten. Ook wij bezitten goedheid en wijsheid. Het gaan zien van onze eigen verdienste is een grote stap, want dan kunnen we ook beter de verdiensten van anderen zien. Als we onszelf niet respecteren, zal het ons zwaar vallen om anderen te respecteren, aangezien we niet in staat zijn te herkennen wat respect verdient.

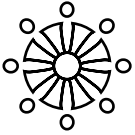
In deze Inleiding heb ik willen onderstrepen dat onze persoonlijke behoefte aan zorg en liefde ons inzicht kan geven in het belang van zorg voor iedereen, ook voor de grotere gemeenschap waarin we leven. Als we willen begrijpen waarom caring een belangrijk studieonderwerp is, moeten we het grotere plaatje zien.

Als we moeite doen om ons eigen lijden te verlichten, gebeurt dat niet in een vacuüm. Wij veranderen, en daarmee verandert alles: hoe we omgaan met onszelf en met anderen, hoe die anderen omgaan met hun eigen leven en met zichzelf, en zo verder, terwijl de rimpelingen die we teweegbrengen verder naar buiten toe bewegen. Afhankelijk van ons gewaarzijn en inzicht kan de impact van ons handelen alles moeilijker maken – of het kan een betekenisvol, tastbaar en heilzaam verschil maken voor iedereen.

Als we willen, kunnen we deel uitmaken van de beweging die inzet op zorgzamere en positievere relaties met al onze naasten, en in het verlengde daarvan met allen in de grotere wereldgemeenschap.

‘Zorgen’ is een klein woordje, maar het behelst een enorme vitaliteit. Dat we ons gaan bezighouden met zorg die breder is en verder gaat, is voor iedereen van belang. Alleen, er kan van ons gevraagd worden dat we in grote trekken veranderen, en die beslissing kan beangstigend zijn. Maar door te kiezen voor caring, ondervinden we hoe moedig we zijn. Angst en vrees kunnen ons alleen tegenhouden als we dat toelaten.

Ik hoop dat wat je hier leest een aanmoediging is om de weg van zorg en zorgzaamheid te kiezen, je erin te verdiepen en zorg naar buiten te brengen, in alles wat je doet.



PROLOOG

VERBORGEN GENEZER

ZORG IS DE SLEUTEL

Toen ik in de Verenigde Staten aankwam, wist ik weinig van dit deel van de wereld. De taal, de cultuur, het onderwijssysteem, de mensen – alles was nieuw voor mij. Dit maakte me onbevangen, ik wilde van alles tot stand brengen en begon met mensen te werken en projecten te ondernemen; ik deed gewoon mijn best. Terugkijkend zie ik in dat ik hierdoor soms fouten maakte, want ondanks mijn goede bedoelingen wist ik soms te weinig.

Er was me verteld dat het aanplanten van bomen en bossen een Amerikaans ideaal is, een voorliefde die ik deel met de mensen van mijn nieuwe vaderland. Ik houd van alle soorten planten en bomen en geniet van hun rijkgeschakeerde kleuren en vormen. Dus begon ik overmoedig te planten en bestelde bomen uit alle windstreken die een plaats kregen in de parken en tuinen van het retraite-oord dat ik Odiyan had genoemd.

Ter ondersteuning van de ecologische samenhang plantte ik op Odiyan inheemse soorten. Ik legde boomgaarden aan met appel- en citroenbomen, pruimenbomen, kastanjabomen en moerbeibomen, en bosjes met ginkgo's, bloeiende magnolia's en hoge cipressen. Op de ruim zestien hectare van Odiyan's Binnenste Mandala heb ik honderdduizenden bomen geplant. Als je de heggen, struiken en bloemen van de laatste dertig jaar meerekent komt dat getal in de buurt van een miljoen.

Toen ik begon had ik geen idee hoe diep de kuilen voor mijn bomen moesten zijn. Ik dacht er niet aan de wortels te beschermen tegen knaagdieren; ik wist niet hoe ik ervoor moest zorgen dat de bodem goed was, hoe ik de juiste voedingsstoffenbalans in de compost moest bepalen, hoe ik kon zorgen voor de juiste verhouding van schaduw en licht. Er ging tijd overheen voor we inzagen dat veel bomen goed moeten worden gestut of in de luwte geplant, vanwege de sterke zeewind hier.

Nu heb ik een duidelijker beeld van wat ik dertig jaar geleden niet wist over tuinieren en bosbouw. Er zijn tal van factoren die aandacht vragen, en een vooruitziende blik. Het is noodzakelijk dat we op de hoogte zijn van de eigenschappen van de bovenste bodemlaag, van de weerspatronen en van de groeiwijze van de bomen die, als ze eenmaal goed zijn geworteld, misschien jaarlijks gesnoeid moeten worden. Ook is er het oogsten, dat een zorgvuldige coördinatie vereist van onze kleine gemeenschap vaste bewoners, zodat ons fruit niet verloren gaat.

In de loop der jaren hebben we geleerd hoeveel water alle bomen, struiken, bloemen en planten echt nodig hebben. En toch vergaten mijn studenten en ik af en toe om water te geven, of verwaarloosden we het onderhoud aan de irrigatieleidingen. Dan waren de bomen niet meer te redden.

Een triest besef! Mijn investering was verloren, en belangrijker: deze prachtige, inspirerende levensvormen – voor mij bijna als vrienden – waren verdwenen. Deze lessen hebben me geleerd dat ik heel hard moet werken en zorgvuldig moet plannen ten behoeve van het welzijn van deze kostbare levensvormen die ik onder mijn hoede heb genomen.

Aandacht schenken, oplettend blijven, zorg verlenen; dat is van groot belang in alles wat we ondernemen, op elk gebied.

Want als we goed kijken, lijkt het alsof alles wat we zien lijdt aan een gebrek aan zorg, of we nu het milieu nemen, de economie, onze gemeenschap, handel en overheid, families en relaties, kunst, cultuur en religie of wetenschap en onderwijs. Zonder zorgvuldige communicatie begrijpen mensen elkaar verkeerd, wat voor alle betrokkenen pijnlijk en problematisch is. Zelfs de verschillende soorten onderricht in meditatie en 'mindfulness' – tegenwoordig overal voorhanden – lijken in dit opzicht iets te missen.

Misschien hebben we een hernieuwde kennismaking nodig met zorg. Onze oude benadering heeft weinig opgeleverd; in het algemeen werkt het niet echt om onszelf te vertellen dat we zorgzaam moeten zijn – of dat we zelf behoefte hebben aan zorg. Dergelijke vermaningen en uitingen van pijn brengen ons niet de genezing waarnaar we snakken.

Volgens de boeddhistische filosofie is deze wereld die we zo serieus nemen maar een illusie, een luchtspiegeling. In het licht daarvan kunnen we tot de conclusie komen dat zorgzaamheid er niet toe doet; ons bestaan is immers vergankelijk en niet-substantieel. Maar al zijn onze levensomstandigheden maar tijdelijk, als we eerlijk zijn willen we allemaal een gelukkig leven.

We leven binnen een context van actie en reactie, oorzaken en voorspelbare effecten. De planten in de tuin zijn deel van een magische ruimteshow, maar als ze water krijgen reageren ze wel. Je kunt zelfs volhouden dat onze dromen die ons bewustzijn uitstralen, liefde en zorg nodig hebben terwijl ze groeien en bloeien volgens de typische patronen van dit mysterieuze rijk van illusie.

Uiteindelijk zijn we levende wezens. We willen het goede behouden; we willen genieten van wat kostbaar is in het leven, en het bewaren.

Zorg is daarvoor de sleutel.