



PEMA  
CHÖDRÖN

Bevrijd jezelf van  
angsten en oude  
gewoonten

Pema Chödrön

BEVRIJD JEZELF VAN ANGSTEN  
EN OUDE GEWOONTEN

*Redactie Sandy Boucher*

Derde druk

*Uitgeverij*  
**Ten Have**

# INHOUD

1 De juiste wolf voeden	7
2 Aanwezig zijn	23
3 Vluchtgedrag	34
4 De natuurlijke beweging van het leven	46
5 Loslaten	54
6 Alles wat we nodig hebben, is er al	67
7 Vreugde om de dingen zoals ze zijn	80
8 De onthulling van natuurlijke openheid	90
9 De betekenis van pijn	103
10 Oneindige vriendelijkheid	116
Nawoord: De wereld in	132
Dankwoord	136
Aanbevolen literatuur	137
Informatie	138
Over de auteur en haar Foundation	142

# 1

---

## DE JUISTE WOLF VOEDEN

Ieder mens heeft de mogelijkheid om zich te bevrijden van oude gewoonten, om de ander lief te hebben en zorgzaam te zijn. In aanleg kunnen wij wakker en bewust leven. Maar zoals je misschien hebt gemerkt, hebben wij een sterke neiging om slapend door het leven te gaan. Het voelt alsof we voortdurend op een kruispunt staan en moeten kiezen welke kant we op gaan. Ieder moment kunnen we kiezen voor toenemende helderheid en geluk, of voor verwarring en pijn.

Om ons te bekwamen in het maken van deze keuzes, wenden velen van ons zich tot een bepaalde vorm van spirituele beoefening, in de hoop dat dit ons leven

verlicht en wij de kracht vinden om met moeilijkheden om te gaan. In deze tijd lijkt het echter van groot belang dat wij bij de keuzes die we maken over onze manier van leven ook een breder perspectief voor ogen houden, namelijk onze geliefde aarde en de tamelijk zorgelijke staat waarin zij verkeert.

Voor veel mensen staat spirituele beoefening voor een manier om tot ontspanning en gemoedsrust te komen. We zoeken rust en eenduidigheid, en wie kan ons dat kwalijk nemen gezien onze hectische, gestreste manier van leven? Toch is het vandaag de dag onze verantwoordelijkheid om verder te kijken. Als spirituele beoefening ontspant en gemoedsrust brengt is dat geweldig, maar helpt deze persoonlijke voldoening ons om ons te richten op wat er in de wereld gaande is? De belangrijkste vraag is: draagt onze manier van leven bij aan de toenemende agressie en ik-gerichtheid, of voegen wij iets van gezond verstand toe, wat in onze tijd broodnodig is?

Velen van ons zijn uiterst bezorgd over de situatie in de wereld. Ik weet dat mensen oprecht hopen dat dingen veranderen en dat alle levende wezens bevrijd worden van lijden. Maar laten we eerlijk zijn: hebben we enig idee hoe we deze ambitie in ons eigen leven in praktijk kunnen brengen? Weten wij wel hoe onze eigen woor-

den en daden lijden kunnen veroorzaken? En zelfs als we zien dat we er een puinhoop van maken, weten we dan hoe we hiermee kunnen stoppen? Dit zijn altijd al belangrijke vragen geweest, maar vandaag de dag helemaal. In deze tijd omvat bevrijding van onszelf meer dan ons eigen geluk. Werken aan onszelf, waardoor wij ons bewuster worden van de werking van onze eigen geest, zou weleens de enige manier kunnen zijn die een oplossing biedt voor het welzijn van alle levende wezens en het overleven van de aarde zelf.

Enkele dagen na de aanslag op 11 september 2001, deed een verhaal de ronde dat dit dilemma goed illustreert. Een indiaan vertelde zijn kleinzoon over het geweld en de wreedheid in de wereld, en hoe deze ontstaan. Hij zei dat het voelt alsof er twee wolven in zijn hart aan het vechten zijn. De ene wolf is wraakzuchtig en boos, en de andere wolf is begripvol en vriendelijk. De jongen vroeg zijn grootvader welke wolf het gevecht in zijn hart gaat winnen. Hij antwoordde: 'De wolf die ik besluit te voeden, zal winnen.'

Hier ligt onze uitdaging, de uitdaging voor onze spirituele beoefening en de uitdaging voor de wereld: hoe kunnen we nu – niet straks – onszelf aanleren om de juiste wolf te voeden? Hoe kunnen we onze aangeboren intelligentie aanspreken om te zien wat hulp biedt

en wat schaadt, wat agressie aanwakkert en wat onze ruimhartigheid naar boven brengt? Nu de wereldeconomie is ingestort, het milieu overal ter wereld gevaar loopt, er oorlogen woeden en het lijden toeneemt, is het aan ieder van ons om de sprong te wagen en in onze eigen leefomgeving te doen wat wij kunnen om de dingen te veranderen. Zelfs de kleinste poging die ervoor zorgt dat je de juiste wolf voedt, helpt al. Meer dan ooit gaat dit ons allemaal aan.

Wie de sprong waagt, gaat een verbintenis aan met zichzelf en met de aarde als geheel. Zo iemand zet zich in om oude rancuneuze gevoelens los te laten, om mensen, situaties en emoties die als ongemakkelijk en verontrustend ervaren worden niet langer te vermijden, zich niet vast te klampen aan zijn of haar angsten, kleingeestigheid, hardvochtigheid en aarzelings. Dit is het moment om vertrouwen in onze eigen basale goedheid en die van onze broeders en zusters op deze aarde te ontwikkelen. Het moment ook om vertrouwen te ontwikkelen in ons vermogen om oude, vastgeroeste gewoonten los te laten en wijze keuzes te maken. Dat kunnen we hier en nu doen.

Onze dagelijkse ontmoetingen kunnen ons leren om op deze manier te leven. Als we met iemand praten die we niet aardig vinden of met wie we het niet eens zijn

– bijvoorbeeld een familielid of een collega – hebben we de neiging om veel energie te verspillen om onze boosheid ten aanzien van deze persoon te uiten. Toch behoren deze wrok en ik-gerichtheid, hoe goed we ze ook kennen, niet tot onze ware natuur. Ieder van ons bezit de aangeboren mogelijkheid om oude gewoonten te doorbreken. We weten allemaal hoe helend het is om vriendelijk te zijn, hoe transformerend het is om lief te hebben, en wat een opluchting het is wanneer we oude, rancuneuze gevoelens loslaten. Door een kleine verandering in onze manier van kijken, kunnen we beseffen dat de ander om dezelfde redenen als wij uitvalt en gemeen is. Met een beetje gevoel voor humor realiseren we ons dat wij mensen op dezelfde manier tot wanhoop drijven als onze zusters en broeders, partners, kinderen en collega's dat bij ons doen. De eerste stap in dit leerproces is: eerlijk zijn tegenover jezelf. De meesten van ons zijn zo goed geworden in het versterken van onze negatieve gevoelens en het volharden in ons eigen gelijk, dat de boze wolf steeds meer is gaan stralen en schitteren. Terwijl de andere wolf met smekende ogen staat toe te kijken. Maar we zitten niet vast aan deze manier van zijn. Zodra we wrok en sterke emoties op voelen komen, kunnen we herkennen dat we deze zelf opbouwen en beseffen dat



we er hier en nu bewust voor kunnen kiezen om ofwel agressief te zijn of af te koelen. Uiteindelijk is het onze eigen keuze: welke wolf willen we voeden?

Vanzelfsprekend hebben we enkele aanwijzingen nodig wanneer we deze aanpak in praktijk willen brengen.

We zullen bepaalde oefeningen moeten doen die ons helpen dit pad van juiste keuzes te volgen. Dit pad onthult drie menselijke kwaliteiten. Drie fundamentele kwaliteiten die er altijd zijn geweest, maar die waarschijnlijk diep weggestopt en bijna vergeten zijn. Deze kwaliteiten zijn: aangeboren intelligentie, aangeboren ruimhartigheid en aangeboren openheid. Als ik zeg dat goedheid in potentie in iedereen aanwezig is, bedoel ik daarmee dat iedereen, waar dan ook ter wereld, deze kwaliteiten in zich heeft en hier een beroep op kan doen om zichzelf en anderen te helpen.

Aangeboren intelligentie is altijd toegankelijk. Als we niet verstrikt raken in hoop en angst, weten we intuïtief wat juist is. Als we onze intelligentie niet verduisteren met woede, zelfmedelijden of begeerte, weten we wat hulp biedt en wat de dingen alleen maar erger maakt. Onze goed geperfectioneerde emotionele reacties zorgen ervoor dat we vaak onzinnige dingen zeggen en doen. We verlangen naar geluk en vrede, maar zodra onze emoties opspelen, maakt de manier waarop

wij naar geluk zoeken ons alleen maar ongelukkiger. Onze verlangens en handelingen komen heel vaak niet met elkaar overeen. Desalniettemin is de fundamentele intelligentie waarmee we onze problemen kunnen oplossen in plaats van ze te vergroten, altijd binnen handbereik.

Aangeboren ruimhartigheid is ieders vermogen om lief te hebben, invoelend te zijn en met gevoel voor humor te reageren. Het is ook het vermogen om dankbaar, waardierend en zorgzaam te zijn. Dit hele scala wordt vaak de 'kwaliteiten van het hart' genoemd, kwaliteiten die van nature bij de mens horen. Aangeboren ruimhartigheid heeft het vermogen om alle relaties te helen. Zowel de relatie met onszelf als met andere mensen, dieren en iedereen die we in het dagelijks leven tegenkomen. De derde kwaliteit van fundamentele goedheid is aangeboren openheid; de oneindige ruimte van onze geest die is als de hemel. Onze geest is dus oneindig uitgestrekt, flexibel en leergierig, voorbij vooringenomenheid. Dit is de toestand van de geest voordat we deze versmallen in een op angst gebaseerd perspectief, waarin de ander ofwel een vijand of vriend is, een bedreiging of bondgenoot, iemand die je graag mag, niet mag, of negeert. Maar oorspronkelijk is de geest die jij en ik hebben, open en onbegrensd.

We kunnen ieder moment contact maken met deze openheid. Nu bijvoorbeeld. Stop gewoon drie seconden met lezen en word stil.

Als het je is gelukt om jezelf op deze manier even te onderbreken, heb je misschien een moment zonder gedachten ervaren.

Een andere manier om je bewust te worden van deze aangeboren openheid en deze ook te leren waarderen, is door te denken aan een moment waarop je kwaad was. Een moment waarop iemand iets zei of deed wat jou niet aanstond, waarop je iemand met gelijke munt terug wilde betalen of je gevoelens wilde afreageren.

Wat zou er gebeurd zijn als je dit had kunnen stoppen, diep adem had gehaald en het verloop van de gebeurtenissen hierdoor had vertraagd? Op dat moment en op die plaats had je je kunnen verbinden met aangeboren openheid. Je had jezelf kunnen stoppen, ruimte kunnen maken en de wolf van geduld en moed kunnen voeden in plaats van de wolf van agressie en geweld.

Op het moment dat we dit proces onderbreken en tot rust komen, brengt onze aangeboren intelligentie vaak redding. We hebben tijd om een en ander te overwegen: waarom wil ik dat telefoontje plegen en lelijke dingen zeggen? Of, wanneer dit speelt, waarom wil ik drinken, roken of drugs nemen?

We kunnen niet ontkennen dat we deze dingen doen als we verhit zijn omdat we menen dat ze ons op een bepaalde manier verlichten, een bepaalde vorm van bevrediging schenken, een oplossing brengen of troost bieden. We denken dat we ons er uiteindelijk beter door zullen voelen. Maar wat als we even stilvallen en ons afvragen of we ons naderhand werkelijk beter zullen voelen? Wanneer we deze openheid, deze ruimte, er laten zijn, dan krijgt onze aangeboren intelligentie de kans om ons te vertellen wat we al weten: dat we ons op deze manier uiteindelijk niet beter zullen voelen. En waarom weten we dit? Omdat, geloof het of niet, dit niet de eerste keer is dat we de gevangene zijn van deze impuls, van deze op de automatische piloot bewandelde strategie. Als we een enquête houden, zullen de meeste mensen waarschijnlijk zeggen dat zij in hun persoonlijk leven ervaren dat agressie altijd agressie voortbrengt. Agressie wakkert boosheid en haatdragendheid verder aan, in plaats van harmonie en vrede. Als we op dit moment vanuit onze emotie woedend, wanhopig of op een andere manier extreem reageren op een persoon of een bepaald bericht, doen we dit omdat we deze gewoonte al vele jaren hebben gevoed. Maar, in de woorden van mijn leraar Chögyam Trungpa Rinpoche: we kunnen ons leven ook zien als een

experiment. Het volgende moment of het komende uur, kunnen we ervoor kiezen om onszelf te onderbreken, tot rust te komen en voor enkele seconden stil te worden. We kunnen experimenteren door onze keten van gewoontepatronen te doorbreken en niet de oude, bekende weg te volgen. We hoeven de ander niet de schuld te geven, en evenmin hoeven we onszelf de schuld te geven. Als we ons in het nauw gedreven voelen, kunnen we als experiment de gewoonte om agressief te worden niet voeden en kijken wat er gebeurt. Jezelf een moment onderbreken en tot rust komen is erg behulpzaam bij dit proces. Hierdoor ontstaat een tijdelijk contrast tussen volkomen zelfingenomen zijn en wakker en aanwezig zijn. Stop gewoon enkele seconden met wat je doet, adem diep, en ga verder. Maak er geen project van. Chögyam Trungpa noemde dit een kloof. Je onderbreekt jezelf, waardoor je toestaat dat er een onderbreking is van datgene waar je mee bezig bent. De Vietnamese boeddhistische leraar Thich Nhat Hanh noemt dit de beoefening van mindfulness. In zijn klooster en retraitecentra luidt iemand op gezette tijden een bel en als deze klinkt onderbreekt iedereen kort zijn of haar bezigheden om enkele malen diep en aandachtig adem te halen. In het tumult van het dagelijks leven, waarin je nogal verstrikt kunt raken

en dat gekenmerkt wordt door veel interne discussies met jezelf, houd je gewoon een moment rust door dat wat je aan het doen bent te onderbreken.

De hele dag door kun je ervoor kiezen om dit te doen. Misschien denk je er in het begin niet altijd aan, maar als je er eenmaal mee begonnen bent, worden deze rustpunten weldadig. Je gaat ze verkiezen boven het voortdurend verweekeld zijn in de dingen van de dag. Mensen die hier baat bij hebben, vinden altijd een manier om deze momenten van rust in hun drukke leven in te passen. Zij plaatsen bijvoorbeeld een herinnering op hun computer; een woord, gezicht, afbeelding of symbool, iets wat voor hen werkt als een geheugensteuntje. Of zij kiezen ervoor om steeds voor zij de telefoon opnemen, een kort rustmoment te houden. Een andere mogelijkheid is om iedere keer voordat je de computer aanzet of de koelkast opent even stil te zijn. Alle dingen die meerdere keren per dag voorkomen kun je hiervoor gebruiken; wanneer je wacht in een rij, wanneer je je tanden poetst, enzovoorts. Je doet gewoon wat je moet doen, onderbreekt je bezigheden voor enkele seconden en je haalt drie keer heel bewust adem.

Sommige mensen vertelden mij dat zij van streek raken wanneer zij op deze manier een kort rustpunt voor

zichzelf scheppen. Zo zei een man dat de momenten waarop hij zichzelf onderbreekt, aanvoelen als de dood. Dit zegt iets over de macht der gewoonte. Wij associëren handelen uit gewoonte met zekerheid, een vaste basis en gerieflijkheid. Het geeft ons het gevoel dat we iets hebben om ons aan vast te houden. Het is onze gewoonte om maar door te rennen, met onszelf in gesprek te zijn en de leegte te vullen. Maar gewoonten zijn als kleren. We kunnen ze aan- en uittrekken. We weten echter dat we onze kleren niet uit willen trekken als we er erg gehecht aan zijn. Dit voelt te bloot, alsof we naakt door het leven gaan. We denken dat de bodem onder ons bestaan zal wegvallen, dat we onzeker zullen worden en ons leven niet meer in de hand hebben.

We vinden het heel gewoon, verstandig zelfs, om deze ongemakkelijke gevoelens te vermijden. Ook als je enthousiast besluit om iedere keer dat je je computer aanzet een rustmoment in te lassen, kun je weerstand voelen wanneer je dit daadwerkelijk doet: 'Op dit moment kan ik mijn werk niet onderbreken omdat ik haast heb en nog duizenden dingen moet doen.' We menen dat dit onvermogen of deze weerzin het gevolg is van de uiterlijke omstandigheden, omdat we zo'n druk leven hebben. Maar ik kan je verzekeren dat ik

het tegenovergestelde heb ontdekt toen ik drie jaar in retraite was. Ik zat in mijn kleine kamertje, keek uit over de oceaan en had alle tijd van de wereld. Ik mediteerde in stilte toen ik overvallen werd door een miselijkmakend gevoel. Ik kreeg het gevoel dat ik mijn meditatie sessie moest afraffelen, zodat ik iets wat veel belangrijker is kon gaan doen. Tijdens deze ervaring realiseerde ik mij dat dit in ons allemaal een diep verankerde gewoonte is. Dit gevoel geeft eenvoudigweg aan dat wij niet volledig aanwezig willen zijn.

Tijdens stressvolle situaties – maar eigenlijk altijd – kunnen we onze oude, ingesleten en op angst gebaseerde gewoonten door elkaar schudden, door alleen maar een rustpunt te creëren. Als we dit doen, scheppen we de ruimte waarin we contact kunnen maken met de aangeboren openheid van onze geest. Hierdoor kan onze aangeboren intelligentie tevoorschijn komen. Deze aangeboren intelligentie weet intuïtief wat ons kalmeert en wat ons nog meer in beroering brengt; dit inzicht kan onze redding zijn.

Als we onszelf onderbreken en tot rust komen, geven we onszelf eveneens de kans om voeling te krijgen met onze aangeboren ruimhartigheid. Als de hartskwaliteiten gewekt worden, snijden ze door onze negativiteit heen zoals niets anders dit kan doen. Een soldaat in



Irak vertelde mij het volgende verhaal. Dit vond plaats op een doorsnee dag, waarop hij voor de zoveelste keer had gezien hoe enkele van zijn medesoldaten, mannen van wie hij hield, opgeblazen werden. Net als na eerdere, soortgelijke gebeurtenissen zonnen de mannen in zijn divisie op wraak. Toen zij enkele Irakese mannen tegenkwamen die mogelijk verantwoordelijk waren voor de dood van hun vrienden, drongen zij de verduisterde huizen waar zij verbleven binnen. Aangespoord door haat en de claustrofobische situatie waarin zij verkeerden en waarin geweld net zo gewoon was als ademen, uitten de soldaten hun frustratie door de mannen in elkaar te slaan.

Toen zij met een zaklamp over de gezichten van hun gevangenen schenen, zagen zij dat één van hen een kind was met het syndroom van Down.

De Amerikaanse soldaat die dit verhaal vertelde, had zelf een zoon met het syndroom van Down. Het brak zijn hart om de jongen zo te zien en ineens bekeek hij de hele situatie met andere ogen. Hij voelde de angst van de jongen en zag dat de Irakezen mensen waren net als hijzelf. De goedheid van zijn hart brak door zijn opgebouwde woede heen. Hierdoor kon hij niet doorgaan met hen wreed te behandelen. Eén moment van aangeboren compassie veranderde zijn perspectief op

de oorlog en op zijn eigen manier van handelen. Momenteel zijn de meeste mensen niet in staat om te herkennen wanneer zij op exploderen staan, laat staan dat zij beseffen dat het belangrijk is om dit proces te vertragen. Meestal vertaalt de opgebouwde energie zich heel snel in agressieve daden of woorden. Toch zijn intelligentie, ruimhartigheid en openheid voor ieder van ons altijd voorhanden. Als we ons bewust kunnen blijven van wat zich afspeelt, kunnen we een pas op de plaats maken en deze fundamentele menselijke kwaliteiten naar boven laten komen. De roep om wraak en onze vooringenomen geest zijn beide tijdelijk en kunnen uitgewist worden. Dit is niet de permanente toestand. Chögyam Trungpa zei daarover: ‘Gezond verstand is blijvend, neuroses zijn tijdelijk.’

Laten we eerst beginnen om met mededogen te kijken naar onze eigen geest, wanneer we de pijn in ons leven en de problemen in de wereld open en eerlijk tegemoet willen treden. We kunnen vertrouwd raken met onze haatgeest, de geest die polariseert, die van iemand ‘de slechte ander’ maakt die het bij het verkeerde eind heeft. Vastberaden, onbevreesd en op een liefdevolle manier leren we zo de boze, wraakzuchtige en vijandige wolf kennen. Na enige tijd zijn we erg vertrouwd met dit deel van onszelf, zonder dat we het verder

voeden. In plaats daarvan kunnen we ervoor kiezen om onze openheid, intelligentie en ruimhartigheid te voeden. De keuze voor het laatste, en het gedrag en de handelingen die hieruit voortkomen, zijn als een medicijn dat ieder lijden kan genezen.