

SHARON SALZBERG:



‘ONTWAKEN? DAAR HEB IK HET ZELDEN OVER.’



TEKST: HILDE DEBACKER, FOTO: DARRYL NITKE

Met theoretische bespiegelingen heeft ze weinig op. Sharon Salzberg, inmiddels enorm populair als meditatielerares in de Verenigde Staten, is meer van het aardse, het praktische. ‘Ontwaken zegt me weinig. Mijn eigen verlangen is eerder om me in dit leven te bevrijden van begeerte, haat en onwetendheid. En om gaandeweg op een diepgaande manier gelukkiger te worden.’

Wanneer Salzberg binnenkomt, valt vooral haar ‘gewoonheid’ op. Ik zit tussen tientallen anderen klaar in meditatiehouding in het New Yorkse *Tibet House*, een Tibetaans cultuurhuis gesticht op vraag van de Dalai Lama. Met een vriendelijke glimlach gaat ze zitten en luistert ze naar de inleider. Daarna breekt een nog bredere glimlach door en begint ze zonder veel omhaal haar onderricht voor die avond: helder en concreet, en doorspekt met verhalen en voorbeelden uit haar eigen leven.

Sharon Salzberg behoort absoluut tot mijn boeddhistische idolen. Haar werk *Liefdevolle vriendelijkheid* is al een hele tijd een van mijn lijfboeken – jaren zeulde ik het overal met me mee. Ondertussen is ze één van de bekendste Amerikaanse meditatie-leraren. Haar laatste boek *Radical happiness* stond een hele tijd in de bestsellerslijst van de *New York Times* en voor lezingen en retraites reist ze het hele land af. Nu ben ik in New York, en heb ik het

voorrecht om haar te spreken over ontwaken, het thema van dit nummer van *BoeddhaMagazine*.

ADEMEN, IS DAT ALLES?!

Twee dagen na de bijeenkomst in het *Tibet House* ontmoet ik Sharon voor het interview bij haar appartement aan 5th Avenue. Ze begroet me hartelijk en troont me vervolgens mee naar de koffiebar op de hoek. Dat blijkt een New Yorkse vestiging van het (van oorsprong Belgische) *Pain Quotidien*; it’s a small world after all! We nemen onze koffie mee naar haar appartement en beginnen ons gesprek. Hoewel ze mijn vragen heel vriendelijk beantwoordt, wordt al snel duidelijk dat in het verlangen naar ontwaken niet haar grootste motivatie ligt. Noch wordt ze warm van te theoretische vragen of bespiegelingen. Wat bracht haar dan wel op het boeddhistische pad?

‘Als 17-jarige volgde ik een cursus boeddhistische filosofie aan de universiteit. Ik werd toen diep geraakt door het onder-

richt over de vier edele waarheden. Ik had een pijnlijke en traumatische jeugd achter de rug en kon de eerste edele waarheid – het leven is lijden – volmondig beamen. Het was een enorme opluchting dat de Boeddha de pijn van het leven zo duidelijk erkende. De tweede edele waarheid – dat begeerte en onwetendheid de diepste oorzaken van dit lijden zijn – kon ik toen nog niet ten volle vatten. Maar het waren vooral de derde en vierde waarheid – dat bevrijding van lijden mogelijk is en dat er een weg is die daartoe leidt – die mij voor het eerst in mijn leven de hoop gaven dat mijn lijden getransformeerd kon worden. Deze hoop op geluk bracht mij op het pad.’

Haar weg brengt haar al snel in India, waar ze zich – in het kader van een vrij in te vullen studiejaar op de universiteit – toelegt op boeddhistische meditatie. In Bodhi Gaya volgt ze samen met tientallen andere westerlingen een tiendaagse meditatiere- traite geleid door S.N. Goenka. ‘Eerst

‘ONTWAKEN VIND IK EEN PRACHTIG WOORD, MAAR IK GEBRUIK HET ZELDEN’

ervoer ik teleurstelling. Je ademhaling volgen, is dat nu alles, vroeg ik me af? Maar al snel beleefde ik tijdens de meditatie af en toe momenten van lichtheid en helderheid die nieuw voor me waren. Toch was de retraite ook heel zwaar, er kwamen heel wat pijnlijke en diep weggestopte emoties naar boven. Op een bepaald moment vroeg ik Goenka dan ook indringend: is er geen gemakkelijkere weg? Hij antwoordde heel ontwapenend: als ze er was, zou ik je haar gewezen hebben. Dus vatte ik moed en zo begon mijn levenslange toewijding aan het pad van de Boedha...

O JA, MEDITATIE

Wanneer ik vraag wat haar motiveerde om – na een viertal jaren van intensieve training in India – zelf meditatie-ondericht te gaan geven, antwoordt ze dat ze zich aanvankelijk zeker niet als een potentieel leraar zag. ‘Tijdens mijn verblijf in India drukte Dipa-Ma, een van mijn leraren, me echter op het hart dat ik een goed leraar zou zijn omdat ik het lijden zelf zo goed kende. Dat heeft me diep geraakt. Ze vertelde me niet dat ik les moest geven omdat ik de geschriften zo goed kende of omdat ik zo ontwaakt was, maar omwille van mijn diepe kennis van het menselijk lijden.

Toen ik tijdens een kort bezoek aan de VS Joseph Goldstein bezocht, die meditatie onderrichtte aan de juist opgestarte Naropa Universiteit in Boulder, Colorado, vroeg hij me om samen met hem les te geven en ik stemde toe. Zo is het begonnen.

Mijn motivatie om te doceren heeft wel een verschuiving gekend in de veertig jaar dat ik les geef. Eerst vond ik het belangrijk om de methodes die ik geleerd had en waarvan ik de transformatieve kracht zelf ervaren had door te geven zodat zoveel mogelijk mensen er kennis mee konden maken. In die begintijd, midden jaren zeventig, was veel van dit onderricht – en vooral dat uit de theravadatraditie waarin

ik opgeleid was – nog relatief nieuw in het Westen.

Nu gaandeweg zoveel boeddhistische methoden en praktijken hier gekend zijn, vind ik het vooral belangrijk om mensen te ondersteunen bij het ontwikkelen van een eigen meditatiepraktijk. Ik ontmoet zo vaak mensen die me vertellen “oh ja, meditatie, dat heb ik weleens geprobeerd maar het lukte me niet”. Vooral deze mensen wil ik helderheid verschaffen over het verloop van het meditatieproces, met de hoop hen een vernieuwd vertrouwen te geven in hun eigen mogelijkheden.’

POINTS OF NO RETURN

Maar wat is nu Salzberg’s visie op ontwaken? ‘Ik vind ‘ontwaken’ een prachtige uitdrukking maar zelf gebruik ik hem zelden. Als ik het al over ontwaken heb, dan is het wanneer ik verwijs naar het verhaal over de Boedha na zijn totale bevrijding. Mensen vroegen hem toen: “Wie ben jij? Een mens, een god, een *deva*?” Hij antwoordde dan: “Ik ben een ontwaakte.” De staat van ontwaken zelf zie ik als een continuüm. Je kunt verschillende gradaties van ontwaken beleven. Vaak geraken die ontwaakervaringen weer snel ondergesneeuwd. Toch vormen ze ‘points of no return’, bevrijdende inzichten die ons niet meer verlaten, ook al kunnen we ze in ons dagelijks leven nog niet elk moment waarmaken.’

Het is echter niet een totale bevrijding van alle lijden die Sharon motiveert, hoe-

dood gebeurt, kunnen we zo weinig zeggen. Verschillende leraren en tradities zeggen er zulke verschillende dingen over. En (*lachend*), een menselijke geboorte is toch niet zó erg? Mijn eigen verlangen is eerder om me in dit leven te bevrijden van begeerte, haat en onwetendheid. En om gaandeweg op een diepgaande manier gelukkiger te worden.’

RADICAAL GELUK

Het verlangen naar een diep innerlijk geluk is ook het thema van haar laatste boek *Radical happiness* – een handboek dat toegankelijk is voor een breed publiek, niet alleen voor boeddhisten of mensen die al langer meditatie beoefenen. ‘Oh, je hebt dit boek in het ‘Amerikaans’ geschreven’, was de reactie die ze kreeg van een vriend. Ze was hem toen bijgevalen: ‘Dat was inderdaad de bedoeling’. Hoewel ze met *Radical happiness* dus een breed publiek beoogt en het geschreven is in de vorm van een vierweken-programma, werd het zeker geen oppervlakkig boek. Wat mij er het meeste in trof, is dat ze er liefdevolle vriendelijkheid in neerzet als de derde component van elke meditatiepraktijk, na concentratie en mindfulness. Meditatie op liefdevolle vriendelijkheid is daarmee niet alleen een meditatievorm die je al of niet kan beoefenen. Nee, liefdevolle vriendelijkheid wordt zo tot bestanddeel van elke meditatiepraktijk.

Ook in ons gesprek gaat ze dieper in op concentratie, mindfulness en liefdevolle vriendelijkheid als basis van meditatie. ‘Concentratie gaat vooral om het trainen van wat Tsoknyi Rinpoche, een van mijn leraren, onze ‘loslaatspier’ noemt. Keer op keer worden we uitgenodigd om dat wat

‘TOCH ZIJN ONTWAAKERVARINGEN POINTS OF NO RETURN’

wel ze zeker meent dat we in dat proces van ontwaken van heel wat pijn verlost kunnen worden. Noch wordt ze voortgestuwd door het verlangen om de hele keten van geboorte en wedergeboorte te doorbreken. Daarvoor is haar insteek te aards en te praktisch. ‘Over wat er na de

ons afleidt los te laten. Met mindfulness worden we ons bewust van de kloof tussen wat er wérkelijk van moment tot moment gebeurt en welke interpretatie of reactie we er vervolgens aan geven. Tot slot heeft liefdevolle vriendelijkheid tot doel om ons globale verhaal over de wer-

kelijkheid diepgaand te veranderen. Onze primaire reflexen worden vaak ingegeven door angst en afgescheidenheid. Het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid kan ons helpen om te leven vanuit verbondenheid en onderlinge afhankelijkheid. Met deze verandering van perspectief kunnen we onze levens diepgaand transformeren.'

JUST DO IT

Later die avond blijkt maar weer hoe nuchter Salzberg haar inzichten weet te brengen, op de CUNY-lezing die ze geeft aan *The Graduate School* in New York. 'Als je kunt ademen, kun je mediteren', spreekt ze ons toe. 'Probeer één adem te voelen. En als je aandacht afdwaalt of je wordt slaperig, maak je er geen zorgen over. Vergeet niet dat het belangrijkste moment van de meditatie dat moment is waarop je je realiseert dat je afgedwaald bent. Dat is het moment om zacht los te laten en weer opnieuw te beginnen. En als je dat de komende minuten keer op keer moet doen, dan is dat prima.'

Ook in haar betoog en later bij de vragen komt ze dikwijls terug op het belang niet te oordelen over het verloop van de meditatie. 'Het gaat er niet om wat zich voordoet tijdens de meditatie, het gaat om hoe je daar vervolgens mee omgaat. Het kan zijn dat er boosheid opkomt, dat vervolgens je knie pijn doet, daarna je rug en je tenslotte overvallen wordt door een gevoel van slaperigheid. Als je je hier heel bewust van bent en er vriendelijk mee omgaat, was het geen slechte meditatie.'

Wanneer er tenslotte vragen komen over het belang van een leraar, van het juiste meditatietijdstip of de beste meditatiehouding, zegt ze dat dit allemaal zijn waarde heeft, maar dat het uiteindelijk aankomt op de standvastigheid van onze eigen praktijk. Want dat is het lastigste, onze beoefening volhouden, elke dag weer. 'So', beëindigt ze energiek de avond, 'it really doesn't matter in what context you do it, as long as you do it!'

Hilde Debacker (1972) is spiritueel filosofe en docente sacrale dans. Ze voelt zich al bijna twintig jaar verbonden met het boeddhisme, met name met de theravadatraditie.

Z.H. DE DALAI LAMA

TEKST: BERT VAN BAAR BEELD: WILLEM SCHUITEMAKER



Acryl op linnen,
50 x 60 cm

In 1935 werd er in een boerendorp in het oosten van Tibet een klein jongetje geboren. Niemand had kunnen vermoeden dat hij jaren later door de communistische regering van China beschouwd zou worden als staatsvijand nummer één, terwijl de rest van de wereld in hem een goedlachse belichaming van liefdevolle vriendelijkheid en compassie zou zien.

Na een proces van divinatie werd in dit jongetje de veertiende incarnatie van de Dalai Lama herkend. Hij werd meegenomen naar Lhasa en, met het oog op een dreigende Chinese invasie, op achttienjarige leeftijd vervroegd op de troon gezet als wereldlijk en spiritueel leider van Tibet. De jonge Dalai Lama kreeg echter geen steun uit het buitenland en moest in 1959 vluchten naar India.

In ballingschap heeft de Dalai Lama zich onvermoeibaar ingezet voor de bevrijding van Tibet. Geïnspireerd door de *ahimsa*-filosofie van Mahatma Gandhi heeft hij daarbij altijd geweldloosheid voorgestaan. Hij is daarvoor in 1989 beloond met de Nobelprijs voor de Vrede, maar niet met een vrij Tibet. Met het gebruik van geweld zou er in zijn ogen echter nog meer verloren gaan dan de duizenden levens in een niet te winnen strijd. Ook de edele waarden van de dharma, de innerlijke rijkdom van Tibet, zouden verloochend worden – een prijs die de Dalai Lama niet wil betalen.

Naast Tibet heeft de Dalai Lama zich in ballingschap ingezet voor begrip en respect tussen religies en voor een dialoog met de wetenschap. Nu hij met pensioen is gegaan als politiek leider van de Tibetanen, ziet hij het als zijn grootste taak om spirituele waarden te promoten in deze gesecculariseerde wereld. Waar het volgens hem om gaat is dat mensen leren hun geest te trainen in innerlijke waarden als compassie, geduld en vrijgevigheid. Religie is daarvoor niet nodig – een open geest wel. Het goede voorbeeld geeft hij zelf.

Willem Schuitemaker is hoshi (assistent-leraar) in de Kanzeontraditie, schilder en zenkok.



www.willemschildert.nl

Bert van Baar is schrijver, antropoloog en redacteur bij *BoeddhMagazine*. Hij geeft workshops en is seniordocent bij *Rigpa Nederland*.



www.bertvanbaar.com