

Sometimes you just need to breathe, trust and let go

happinez

JOUW GIDS IN SPIRITUALITEIT EN GELUK

**HUMAN
DESIGN**

WAARVOOR
BEN JIJ
BESTEMD?

Ode aan alle
spirit baby's: de kinderen
die niet gekomen zijn

inzicht

Wat is voor jou echt belangrijk?

De symboliek van de slang

Zo maak je nieuwe vrienden

Tempel voor iedereen

Satsang: samen levensvragen onderzoeken

Geef de oceaan een stem

Boeddhistisch leraar Sharon Salzberg: 'Voel dat je er bent, dat is soms genoeg'



'Volg je adem, voel dat je er bent'

• Boeddhistisch leraar
Sharon Salzberg

TEKST NYNKE RIJTSMA

Pijn ervaren we allemaal. Het is de kunst dan niet krampachtig te gaan leven, maar vrij te blijven ademen, aldus auteur en leermeester Sharon Salzberg (1952). In haar recente boek 'Echt leven' vertelt ze hoe meditatie haar daar al bijna een leven lang bij helpt.



Metta, Sharon

Ruim vijftig jaar later mediteert Sharon Salzberg nog steeds en geeft ze nog altijd les in de door haar medeopgerichte Insight Meditation Society, een van de meest prominente en actieve meditatiecentra in het Westen. Ze werkte samen met iedere spirituele leraar die je maar kunt bedenken, van Ram Dass tot de dalai lama. Binnenkort verschijnt haar twaalfde boek over meditatie en mindfulness, 'Echt leven'. Daarnaast heeft ze een podcast, The Metta Hour, waarin ze met meer dan 100 spirituele leraren sprak. Sharons belangrijkste gereedschap: de beoefening van mindfulness en liefdevolle vriendelijkheid, metta. Zo sluit ze haar e-mails ook af, met 'metta, Sharon'. Salzberg is een goedlachse, grappige vrouw, en inderdaad, heel vriendelijk. We spreken elkaar via Zoom, waarbij ze ruim de tijd neemt.

U was jong en vloog naar India te stappen om gelukkig te worden. En?

"Een teleurstelling! Meditatie was aanvankelijk totaal niet wat ik dacht dat het zou zijn. De eerste instructie was om te gaan zitten en je adem te volgen. Mijn eerste gedachte was: wat is dit voor iets stoms? Ben ik hier helemaal voor naar India gereisd in mijn eentje? Waar blijft de magische, esoterische, fantastische techniek die al mijn lijden zal wegvagen en me gelukkig gaat maken? Daarna kalmeerde ik mezelf en dacht: hoe moeilijk

'Al onze levens zijn met elkaar verbonden, ook met degenen die we niet aardig vinden'

kan het zijn, een beetje ademen. Als ik het 800 keer heb gedaan, dwaal ik vast niet meer af. Maar tot mijn verbazing duurde het voor mijn gevoel maar één ademhaling."

Dwaalt u nu nog wel eens af? U beoefent al zo lang meditatie.

"O ja, hoor. Het is een kwestie van steeds opnieuw beginnen. En lief blijven voor jezelf. Dat is ook een vorm van liefdevolle vriendelijkheid. Je hoeft jezelf niet te straffen omdat je weer eens bent afgeleid. Weet je, ik heb een assistent die mijn professionele Instagram-account beheert. Laatst had ze de app opengelaten op mijn telefoon. Ik keek op Instagram, en..."

Toen was u weg?

"Totaal. Ik was weg. Ik heb ongeveer 30.000 kinderen hun eerste banaan zien eten, haha. Daarna ging ik allemaal andere accounts bekijken, tot ergernis van mijn assistent. Ik zag een filmpje van twee kleuters dat me ontroerde. Ze zitten achterin een geparkeerde auto. De moeder van de kinderen laat ze in de auto zitten terwijl ze zelf een boodschap gaat doen. De jongste, een meisje, wordt wakker en begint te huilen omdat haar moeder weg is. Haar broertje zegt: 'Maak je geen zorgen, maak je geen zorgen, ze is zo terug.' Maar ze blijft huilen. Dan zegt hij: 'Ik wil dat je diep ademhaalt. Laten we het samen doen.' Ze nemen een diepe teug lucht en het meisje wordt rustig. Ze wachten geduldig tot de moeder terugkomt. Hij heeft zijn zusje uit de kramp gehaald. Prachtig."

Is dat wat u bedoelt met uit de verkramptheid komen? In uw boek 'Echt leven' vergelijkt u dat met het Hebreeuwse woord *Mitzrayim*. Wat is die verkramptheid?

"*Mitzrayim* is een nauwe, benauwde, begrensde, bekrompen plek. We leven allemaal, in elk geval af en toe, in ons eigen *Mitzrayim*, waarin we weinig mogelijkheden zien, of waarin een ander bepaalt wie of wat we zijn, of waarin we ons niet gezien voelen en dreigen te vergeten wie we zijn. Het is bijna alsof we opgesloten zijn in een kamer en niet weten dat er een

deur is. Open zijn, vrijheid voelen, opties zien, mogelijkheden hebben. Het is vrij kunnen ademen en leven vanuit het gevoel dat we niet worden bepaald door onze omstandigheden."

Hoe leren we dat?

"Het gaat natuurlijk niet van de ene op de andere dag. Het is een reis die we kunnen ondernemen, en we kunnen het allemaal. Als we moeilijkheden ervaren en een echte uitdaging voelen, kunnen we ons er alleen maar van moment tot moment mee verhouden. Toch proberen we het meestal allemaal tegelijk aan te pakken. Het is juist belangrijk dat je op dat moment niet vergeet te ademen, en lief te zijn voor jezelf. Daar begint het mee. Want dan ga je zachter van het volgende moment naar het volgende moment. Er zijn meer manieren om uit de verkramptheid te komen. Mediteren kan een goed middel zijn om mee te experimenteren. Zitten, de adem volgen. En dat steeds weer opnieuw. Een andere manier is de praktijk van liefdevolle vriendelijkheid. Dat we beseffen dat al onze levens met elkaar verbonden zijn, ook met degenen die we niet aardig vinden. Iedereen wil gelukkig zijn, we willen ons allemaal thuis voelen. Dat idee, die verbondenheid, kun je aanspreken. Ik heb wel eens gehoord dat mensen - die tijdens de coronapandemie regelmatig samenkwamen via Zoom - liefdevolle vriendelijkheid beoefenden via het beeldscherm. Ze bekeken elkaars gezicht en dachten in stilte: moge je een goede dag hebben, moge je gelukkig zijn. Het is een goede oefening die vrediger maakt."

In uw boek beschrijft u ook de oefening in handen schudden, die u leerde van de Tibetaanse leermeester Tsoknyi Rinpoche. Het is een manier om met pijn om te gaan.

"Dat is een geweldige oefening waarmee we ons met onszelf kunnen verbinden. Het is de bedoeling dat we handen schudden met wat Rinpoche 'onze prachtige monsters' noemt. Het begint met te blijven bij wat er is. Daarmee bedoel ik bij het lichaam te blijven en niet op zoek te gaan naar iets anders, iets speciaals. Je bent er gewoon, je hoeft op niemand indruk te maken. Blijf bij dat wat er is, wat het ook is en wees vriendelijk



voor wat er in je opkomt. Ieder gevoel is goud waard. Op die manier rennen we niet weg van deze prachtige monsters, maar schudden we ze de hand."

Moeten we tijdens zo'n oefening altijd op een mat zitten in lotushouding?

"Nee hoor, ik zit ook niet altijd in de vorm van een pretzel. Er zijn meerdere manieren waarmee je kunt experimenteren. Je kunt zittend mediteren met de ogen open, met gesloten ogen, maar in ons centrum zijn er ook loopmeditaties, of zitten we samen te eten in stilte. Er is geen beste manier, daarover bestaat er geen hiërarchie. Het is wat het beste werkt voor jou."

Wat ik verrassend vond te lezen, en u schrijft er al veel langer over, is het idee van dubbel-lijden. Kunt u uitleggen wat dat is?

"We kunnen verbinding maken met wat er werkelijk gebeurt, zonder er dingen aan toe te voegen. Een oordeel vellen over jezelf bijvoorbeeld, over hoe je met de situatie omgaat. Als we onszelf veroordelen, maken we wat er werkelijk gebeurt, erger. Dan lijden we dubbel, want dan lijden we niet alleen aan de oorspronkelijke pijn, maar ook onder onze veroordeling. Weet je, ik mediteer nu al bijna vijftig jaar. Ik zou kunnen zeggen, de trauma's die ik met me meedraag: daar had ik er allang overheen moeten zijn. Maar soms gebeurt er iets vreselijks. Zoals dat wat ik meemaakte als kind. Mijn moeder stierf toen >

Oefening

Schud monsters de hand

1. Verzacht en laat toe wat je ervaart.

Duw niets weg en onderdruk niets.

2. Blijf gegrond. Leun achterover, haak niet in op wat er komt, waardoor je jezelf laat meeslepen.

3. Blijf bij jezelf zonder de verwachting dat wat er is, zal veranderen. Er schuilt vriendelijkheid in 'er gewoon bij blijven.'

4. Luister en verwelkom. We schenken dat wat er is, onze aandacht.

'Wees lief voor jezelf. Zo ga je zachter van het ene moment naar het volgende moment'

ik negen jaar oud was, en mijn grootouders waren immigranten. Mijn oma sprak nauwelijks Engels, en ze besloten dat ze het nooit meer over mijn moeder zouden hebben. Ik was zo van streek, zo verdrietig en ik voelde me heel erg alleen. Soms komt dat gevoel terug. Soms ben ik bang voor de dood, omdat ik het associeer met verdwijnen. Het kostte me veel jaren aan meditatiebeoefening om er een ander gevoel over te krijgen. Stel nou dat ik ongeduld en zelfveroordeling en zelfkritiek had toegevoegd aan dat oorspronkelijke verdriet en aan de eenzaamheid. Alsof die pijn niet genoeg is! Dan lijd ik dubbel."

Veel mensen hebben zorgen over de toekomst. Hoe kunnen we ons nog steeds verbonden voelen met elkaar, als we elkaar steeds minder begrijpen?

"We kunnen allereerst uitzoeken met wie we wel verbinding kunnen maken. We kunnen ons realiseren dat we nooit helemaal alleen zijn. Een paar weken geleden zat ik in New York en toen ik naar buiten keek, leek de lucht wel een raam, die was dik en zo geel als een citroen door grote bosbranden. Ik heb astma, dus ik dacht: ik kan nooit meer naar buiten. Daarna dacht ik: het enige dat ik hoeft te doen is binnenblijven, mijn situatie is gewoon veranderd en die zal blijven veranderen. Ik weet dat er veel wanhoop is en dat jonge mensen kampen met een gevoel van nutteloosheid. En ik begrijp het. Toch ben ik nog nooit op een plek gekomen waar absoluut geen hoop meer is, waar we absoluut niets kunnen doen. Tijdens de coronapandemie zaten we maanden en maanden opgesloten. Ik dacht: wat wordt het? Hoe gaat deze periode eruitzien? En toen realiseerde ik me, ik begin weer bij het begin. Ik ging terug naar de allereerste instructie die ik ontving in India en die ik toen zo stom vond. *Sit and feel your breath.* Voel dat je er bent. Dat is soms genoeg." 🌸

Meer weten?

'Echt leven, van eenzaamheid naar openheid en vrijheid,' Sharon Salzberg, uitgever Samsara

Oefening

Liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf

- 1.** Kies drie of vier zinnen die dat wat je jezelf toewenst het best weergeven en herhaal ze in stilte.
- 2.** Herhaal de zinnen op deze manier: 'dat ik gelukkig mag zijn...' en laat genoeg ruimte en stilte zodat er een prettig ritme ontstaat.
- 3.** Doe niets speciaals. De kracht van de oefening ligt in met hart en ziel aanwezig zijn bij het uitspreken van de zinnen.
- 4.** Soms helpt het de zinnen af te stemmen op de ademhaling.
- 5.** Dwaal je af, laat de afleiding dan voorzichtig en rustig los en probeer terug te keren naar het herhalen van de zinnen. Blijf lief voor jezelf.