



1

D De vier aspecten van liefde

Volgens het boeddhisme bestaat liefde uit vier elementen. Het eerste is *maitri*. Dit kan worden vertaald met liefhebbende vriendelijkheid of welwillendheid.

Liefhebbende vriendelijkheid is niet alleen de wens om iemand gelukkig te maken of om een geliefde persoon vreugde te brengen; het is de *kunst* iemand van wie je houdt vreugde en geluk te brengen, want zelfs als je denkt dat je van deze persoon houdt, kan jouw liefde hem of haar toch doen lijden.

Het vraagt oefening om op de juiste manier lief te hebben; om geluk en vreugde te kunnen brengen moet je *diepgaand kijken* beoefenen, gericht op de persoon die je liefhebt. Want als je die persoon niet begrijpt, kun je niet op de juiste manier liefhebben. Begrip is de kern van liefde. Als je niet kunt begrijpen, kun je niet liefhebben. Dat is de boodschap van de Boeddha. Als bijvoorbeeld een echtgenoot de diepste zorgen of de diepste verlangens van zijn vrouw niet begrijpt, als hij haar lijden niet begrijpt, kan hij haar niet op de juiste manier liefhebben. Zonder begrip is liefde onmogelijk.

Wat moeten we doen om een persoon te begrijpen? We moeten de tijd nemen. We moeten aanwezig zijn, alert zijn; we moeten observeren, we moeten diep kijken. En de vrucht van dit diepgaande vorsen heet begrip. Liefde is ware liefde als het wordt opgebouwd uit begrip.

Het tweede element van ware liefde is mededogen, *karuna*. Dit is niet alleen de wens iemands pijn te verlichten, maar het ook te *kunnen*. Je moet leren diepgaand te kijken om een goed inzicht te verkrijgen in de aard van het lijden van deze persoon, zodat je hem of haar kunt helpen veranderen. Kennis en inzicht zijn altijd de grondslag van de oefening. De oefening van inzicht is de meditatieoefening. Mediteren betekent diep kijken naar de kern van de dingen.

Het derde element van ware liefde is vreugde, *mudita*. Als liefde geen vreugde bevat, is er geen ware liefde. Als je de hele tijd lijdt, als je de hele tijd huilt, en als je de persoon die je liefhebt aan het huilen maakt, is dit geen ware liefde – het is zelfs het tegenovergestelde ervan. Als er geen vreugde in je liefde is, kun je er zeker van zijn dat het geen ware liefde is.

Het vierde element is *upeksha*, gelijkmoedigheid of vrijheid. In ware liefde ontvang je vrijheid. Wanneer je liefhebt, geef je de persoon die je liefhebt vrijheid. Als het tegenovergestelde het geval is, is het geen ware liefde. Je moet op zo'n manier liefhebben dat de persoon van wie je houdt zich vrij voelt, niet alleen vanbuiten maar ook vanbinnen. 'Liefste, heb je genoeg ruimte in je hart en om je heen?' Dit is een verstandige vraag om te testen of je liefde echt is.






2

Liefde is aanwezig zijn

In boeddhistisch verband is liefde bovenal aanwezig zijn. Maar aanwezig zijn is niet gemakkelijk. Daar is wel enige oefening voor nodig. Hoe kun je liefhebben als je niet aanwezig bent? Aanwezig zijn is een kunst, de kunst van meditatie, omdat meditatie je ware aanwezigheid in het hier en nu brengt. De vraag die daarbij opkomt, luidt: Heb je tijd om lief te hebben?

Ik ken een jongen van twaalf jaar wiens vader hem op een dag vroeg: 'Zoon, wat zou je voor je verjaardag willen hebben?' De jongen wist niet wat hij zou antwoorden. Zijn vader was een rijke man, die alles kon kopen voor zijn zoon. Maar de jongen wilde van zijn vader niets anders dan zijn aanwezigheid. Omdat zijn vader het erg druk had, had hij geen tijd om zich aan zijn vrouw en kinderen te wijden. Rijk zijn is een hindernis voor liefde. Wanneer je eenmaal rijk bent, wil je altijd rijk zijn en dus besteed je er in je dagelijks leven al je tijd, al je energie aan om rijk te blijven. Als deze vader zou inzien wat ware liefde is, zou hij datgene doen wat nodig is om tijd te vinden voor zijn zoon en zijn vrouw. Het meest kostbare geschenk dat je kunt geven aan degene die



je liefhebt, is je echte aanwezigheid. Wat moeten we doen om echt aanwezig te zijn? Zij die boeddhistische meditatie hebben beoefend, weten dat meditatie vooral betekent aanwezig zijn: bij jezelf, bij degenen die je liefhebt, bij het leven.

Dus ik zou je graag een eenvoudige oefening willen voorstellen: 'Inademend weet ik dat ik inadem; uitademend weet ik dat ik uitadem.' Als je dit met enige concentratie doet, zul je werkelijk in staat zijn aanwezig te zijn, want in ons dagelijks leven valt onze geest zelden samen met ons lichaam. Misschien is ons lichaam er wel, maar onze geest is ergens anders. Misschien heb je je verloren in spijt over het verleden, misschien in zorgen over de toekomst, of anders word je in beslag genomen door je plannen of door boosheid of door jaloezie. En dus is je geest niet echt bij je lichaam.

Tussen je geest en je lichaam is iets dat kan dienen als brug. Op het moment dat je bewust begint te ademen, beginnen je lichaam en je geest elkaar te naderen. Het vergt maar tien tot twintig seconden om dit wonder te voltrekken dat eenheid van lichaam en geest wordt genoemd. Door bewuste ademhaling kun je lichaam en geest in het huidige moment samenbrengen, en iedereen kan dit, zelfs een kind kan het.

De Boeddha liet ons een heel wezenlijke tekst na, het *Anapanasati Sutta*, ofwel *Verhandeling over de oefening van bewuste ademhaling*. Als je werkelijk boeddhistische meditatie wilt beoefenen, moet je deze tekst bestuderen.

Als de vader over wie ik sprak, dit had geweten, zou hij begonnen

zijn met bewust in en uit te ademen en een minuut of twee later zou hij naar zijn zoon toe gegaan zijn, naar hem hebben geglimlacht en hebben gezegd: 'Lieverd, hier ben ik voor jou.'

In het boeddhisme spreken we over mantra's. Een mantra is een magische formule, die zodra hij is uitgesproken, een situatie totaal kan veranderen, onze geest, ons lichaam of een persoon. Maar deze magische formule moet worden uitgesproken in een geconcentreerde toestand, dat wil zeggen in een toestand van absolute eenheid van lichaam en geest. Wat je in deze zijnstoestand zegt, wordt een mantra. Ik bied je nu een zeer effectieve mantra aan, niet in het Sanskriet of in het Tibetaans, maar in je eigen taal: 'Lieverd, hier ben ik voor jou.' Misschien probeer je vanavond al een paar minuten bewuste ademhaling te oefenen om je lichaam en geest tot eenheid te brengen. Met deze bewuste aandacht, met deze concentratie ga je naar je geliefde, kijk je in zijn of haar ogen en zeg je: 'Lief, hier ben ik voor jou.' Je moet dit met lichaam en geest tegelijk zeggen en je zult zien wat er verandert.

Heb je genoeg tijd om lief te hebben? Kun je ervoor zorgen dat je elke dag enige tijd vrij hebt om lief te hebben? We hebben niet veel tijd voor elkaar; we hebben het te druk. Terwijl we 's morgens ontbijten, hebben we geen oog voor onze geliefde, we hebben er niet genoeg tijd voor. We eten heel snel, terwijl we aan andere dingen denken, en soms houden we zelfs een krant voor onze neus, waardoor het gezicht van onze geliefde verborgen blijft. Wanneer we 's avonds thuiskomen, zijn we te moe om de persoon die we liefhebben aan te kijken.

We moeten een revolutie teweegbrengen in onze manier van dagelijks leven, omdat ons geluk, ons leven in onszelf huist.

