

TOTALE AANWEZIGHEID CREËERT RUST EN VRIJHEID

Leven in het hier en nu

EEN GROOT DEEL VAN DE TIJD ZIJN WE BEZIG MET GEBEURTENISSEN UIT HET VERLEDEN. WE STAAN AL MET ÉÉN VOET IN DE DAG VAN MORGEN, TERWIJL JUIST HET HUIDIGE MOMENT ONS RUST EN ONTSPANNING KAN BIEDEN. TOTALE AANWEZIGHEID NOEMT MARTHE VAN DER NOORDAA DAT. IN HAAR BOEK 'EEN ZUCHT VAN VERLICHTING'.

Tekst: Liesbeth Kaldenberg Foto's: Bastiaan van Musscher

Eind jaren negentig kwam Marthe, coach en begeleider van boeddhistische studiegroepen, in aanraking met het 14e eeuwse boeddhistische geschrift het Juwelenschip van Longchenpa. Ze besloot samen met een aantal andere taalliefhebbers dit werk in het Nederlands vertalen. Voor haar was dit een uitgelezen kans zich te verdiepen in het boeddhisme, waartoe ze zich al langere tijd aangetrokken voelde. Haar moederschap, werk en woonsituatie vulden in die tijd haar leven vrijwel volledig. 'Het kan toch niet zo zijn dat ik het altijd maar druk heb?', vroeg ik me af. Ik had altijd een soort uitgesteld verlangen naar rust. Dacht bijvoorbeeld: 'Straks is het weekend en dan kom ik weer tot mezelf.' Wat een armoede eigenlijk!

Het Juwelenschip

Marthe vertaalde de woorden van Dzogchenmeester Longchenpa over 'directe realisatie'. 'Door totale aanwezigheid in het hier en nu word je *direct* bevrijd van alle lasten en kun je pure vrijheid ervaren. Dit doorkruist de traditionele boeddhistische leer waarin je stadia moet doorlopen om tot verlichting te komen. Het is niet dat totale aanwezigheid gemakkelijk is, maar iedereen kan het. Je hoeft niet in een klooster op een berg in Tibet te gaan zitten.' Vijf jaar bestudeerden en vertaalden Marthe en de acht andere schrijvers het Juwelenschip. Ze vertaalden de zinnen, slepen eraan en verwoordden ze opnieuw.

Lucide

De vertaling van het Juwelenschip kwam uit in 2004. Veel mensen vonden het een prachtig, maar ook moeilijk te begrijpen boek. Marthe begreep dat wel. 'Het is een lucide en ongrijpbaar boek, maar ik zag er een heel concrete boodschap in waaraan wij westerlingen heel veel kunnen hebben. Het principe van totale aanwezigheid, van alleen maar *zijn*, zonder doel of structuur, zit niet in onze cultuur. Waarom zie je in Nederland niemand op een bankje onder een boom zitten?

We worden geleefd en zijn niet meer vrij. Onze activiteiten nemen ons over, terwijl we verlangen naar rust en vrijheid. Wanneer word je nog verrast in het moment?' Marthe besloot haar kennis en ervaringen te delen in haar boek 'Een zucht van verlichting'. De titel van het boek slaat op de ervaring van totale aanwezigheid. Marthe: 'Op het moment dat je helemaal los bent van verleden en toekomst en vrij en ontspannen aanwezig bent, slaak je letterlijk een zucht van verlichting.'

*'We worden geleefd
en zijn niet meer vrij'*





‘Laat wat je ook doet en wat ook verschijnt gewoon zijn in zijn natuurlijke staat, zonder overwegingen vooraf. Dat is ware vrijheid. De wijze van leven in overeenstemming met mij, de scheppende intelligentie, volbrengt ieder doel door alles zonder streven te laten zijn. Omdat alles in deze essentiële werkelijkheid ligt besloten, is er niets te accepteren of te verwerpen.’

(Uit: Longchenpa, het Juwelenschip, pag. 32)

‘Ik kan nu veel beter omgaan met de volheid van het bestaan doordat ik middelen heb om aandachtig aanwezig te zijn. Ik begin de dag bijvoorbeeld met ontspanningsoefeningen, zoals ademhalingsoefeningen of het reciteren van mantra’s. Ook het buiten wonen op een boerderij helpt mij enorm. Ik leef meer met de seizoenen en volgens het ritme van de natuur dan toen ik nog in hartje Amsterdam woonde. Soms zet ik op een werkdag een stoel onder een boom voor een ‘niksmoment’. De drempel daarvoor is hoger als je in de stad woont, maar ook daar kan het. Ik zat soms op een bankje in het Vondelpark niets te doen. ‘s Ochtends als ik begin met werken, duik ik niet meteen achter mijn computer, maar lees ik eerst even een stukje tekst uit een boeddhistische brontekst. De kraakheldere taal maakt me rustig en wakker tegelijk.’ ■

‘Een zucht van verlichting’ is vanaf 27 september te verkrijgen in de boekhandel of te bestellen via www.ITIP.nl. Op 29 november geeft Marthe een lezing op Landgoed Heerlijkheid Mariënwaerd. www.marthevandernoorda.nl

Bevrijdend

Totale aanwezigheid is geen continue bewustzijnstoestand die je moet proberen vast te houden. ‘Het zijn momenten van vrijheid, waarin je niet verstrikt bent in allerlei doelstellingen. Je kunt het even helemaal ervaren en dan is het weer weg, maar het is wel zo dat hoe meer contact je ermee krijgt, hoe gemakkelijker je ernaar terugkeert,’ legt Marthe uit. In haar boek beschrijft ze hoe we deze bevrijdende staat van aanwezigheid kunnen bereiken.

‘Ik vertel vooral wat je moet laten,’ lacht ze. ‘Het begint met het beseft hoe snel je eigenlijk in de toekomst of in het verleden verkeert. Ik schat circa tachtig procent van de tijd. De aanstichter daarvan zijn onze gedachten. Je moet dus meester over je gedachten worden en dat kan iedereen. Je hang naar het verleden of gedrevenheid naar de toekomst kun je dan doorbreken, waardoor je in het hier en nu belandt in een staat van wakkere ontspanning.’

Weerbarstig

De tegenwoordige tijd is alleen niet waar iedereen graag wil zijn, met alle verwickelingen in emoties, relaties en werk. In de westerse wereld vluchten we hier graag van weg als we willen ontspannen. Maar juist deze werkelijkheid moeten we niet uit de weg gaan als we totale aanwezigheid willen ervaren. Marthe: ‘Door juist in je werkelijkheid te blijven, vind je vrijheid. Voor mij was dit een enorme eye-opener. Wat een schoonheid dat je hele werkelijkheid er mag zijn, hoe weerbarstig die ook is.

Je kunt je werkelijkheid beter accepteren dan proberen deze te bezweren. En dan blijkt dat totale aanwezigheid ook iets creëert: het kan je een flits van nieuw inzicht bieden over jezelf en zaken waarin je voorheen verstrikt zat. Dat is vaak heel ontroerend. Veel voorbeelden uit het dagelijks leven van mensen uit mijn studiegroepen heb ik opgenomen in het boek. Zoals een vrouw die veel last had van jaloezie naar haar vriendinnen en steeds maar probeerde de jaloezie te bezweren. Toen ze daarmee stopte en juist helemaal aanwezig raakte in de jaloezie, bleek er een bevrijdende kracht onder vandaan te komen. Die spoorde haar aan meer initiatief te nemen en uitgesprokener te zijn in haar vriendschappen.’

Niksmoment

Totale aanwezigheid zoek je op als de balans tussen spanning en ontspanning te veel naar de gespannen kant uitslaat. Het aandachtig bezig zijn met wat je op dat moment doet en niet denken aan de activiteiten erna, geeft weer rust en het vergroot de kwaliteit van wat je doet en je beslissingen. Totaal aanwezig zijn kun je ook bereiken door momenten in te bouwen waarop je helemaal niets doet, want ook daarmee doorbreek je de gedrevenheid om je van activiteit naar activiteit te haasten. De innerlijke rust die dat oplevert hebben mensen nodig. Marthe maakte hiervoor de vertaalslag vanuit het boeddhisme naar het hedendaagse leven.