

# *Licht van Compassie*

*hoe innerlijk licht je hele leven kan veranderen*



### **De grootste illusie**

Een van de grootste menselijke illusies is dat we denken te weten waar het leven om gaat. Of zoals John Lennon poëtisch uitdrukte: *life is what happens to you while you're busy making other plans*. We zijn druk bezig om op te groeien, te studeren, carrière aan het maken, gezinnen te vormen, oud te worden en te zorgen dat we zin in ons leven hebben en zin aan ons leven geven. Maar of we daarmee een idee hebben van waar het leven werkelijk om draait?



Het bizarre is, dat de zin van ons leven ons vaak pas onthuld wordt ná ons leven. We hoeven daarvoor niet te geloven in God of de bijbel te hebben gelezen. De duizenden verslagen van mensen die terugkwamen uit de dood getuigen van iets waar we vaak zó aan voorbij zijn gegaan in ons leven. De waan van de dag spint een sluier over ons bewustzijn, die verhult waar het werkelijk om draait. Mensen die de dood onder ogen hebben gezien en voor wie de sluier even is opgelicht, zijn – zoals zelfs wetenschappelijk is aangetoond – nooit meer dezelfde. Ze transformeren vaak in zachte, liefhebbende wezens. Maar wat hebben zij gezien? En wat kunnen we van hen leren?

### **Licht aan het eind van de tunnel**

De afgelopen decennia is de kwaliteit van de medische zorg ongelooflijk verbeterd, waardoor er veel meer mensen uit de dood terugkeren. Mensen die daarvoor ten dode opgeschreven waren, keren halverwege de reis weer huiswaarts. Hun ervaring begint meestal met de ervaring van een lange, donkere tunnel. Aan het einde van die tunnel gloort licht. De reiziger wordt als het ware naar dit licht togetrokken. Aan het einde van de tunnel wachten dierbare overleden zielen, die de reiziger begeleiden om in het licht te komen. Dan komt de reiziger in een oogverblindend licht, dat in oude heilige geschriften als de Bhagavad Gita beschreven is als 'stralend als duizend zonnen' of in het Tibetaans Dodenboek als het helder witte Licht. Het licht is oogverblindend, en toch verblindt het niet. Het is een licht dat het totale bewustzijn doordrenkt met liefde en compassie. Iemand die dit licht ontmoette beschreef het als de ervaring van: 'de duizend mooiste gebeurtenissen in je leven vermenigvuldigt met miljoen'.

### **Van denken naar voelen**

Op dit moment komt de pijnlijke waarheid vaak naar boven, de illusie waar we het eerder over hadden: de reiziger beseft dat het leven over heel andere zaken ging dan zij dacht. Sterker nog, het leven blijkt helemaal niet te gaan over wat wij *denken*. Het blijkt te gaan over wat wij *voelen*. En niet alleen wat wij voelen. Wat wij én anderen voelen, in de vele contacten die we in dit leven zijn aangegaan. Het Licht, dat door velen ervaren wordt als Jezus Christus, God of een andere spirituele entiteit (afhankelijk van de culturele vorming van het individu), helpt hen terugblikken op het leven dat ze geleefd hebben, in een panoramische levensbeschouwing. In tegenstelling tot wat ons geleerd is, worden we niet beoordeeld of veroordeeld. Het Licht is alomtegenwoordig, oneindig energiek en uitiem wijs en bovendien uitiem liefdevol. We zien onszelf en ons leven terug in een flits, we beoordelen onszelf,

gesteund door de oneindige compassie die dit Licht draagt. Sterker nog, we zien onszelf door de ogen van het compassionele wezen van Licht. Wat we ontdekken, is dat we op deze manier zelden naar onszelf gekeken hebben, wat een diep ontroerende ervaring geeft. We leren, want dat is precies waar deze ervaring aan het eind van ons leven over lijkt te gaan, waar het leven om draaide, terwijl wij andere plannen aan het maken waren. We leren bovendien een les die diep in ons bewustzijn, of liever, in onze ziel wordt gekerfd: dat alles in het leven draait om liefde. We zien de ontelbare keren aan ons geestesoog voorbijflitsen waarbij we niet in liefde waren en onszelf en anderen pijn deden. Sterker nog, we doorvoelen onze gevoelens opnieuw, nu vanuit een volkomen ander perspectief, het perspectief van compassie. Sommige reizigers beschrijven zelfs dat ze álle gevoelens van anderen met wie ze ooit in contact zijn getreden, opnieuw beleven. Ze voelen en ervaren dit als één lange doorlopende levensles: wat ze in het leven teweeg hebben gebracht, positief en negatief. Vanuit dat perspectief is er geen hemel en hel waar een oordelende godheid je naar toe stuurt als beloning of straf. De hemel of hel is de optelsom van hoe je geleefd hebt, en die waarheid vind je in je hart terug.

### **Van weten naar willen**

Hoe je geleefd hebt heeft alles te maken met of je vanuit je hart, of vanuit je hoofd hebt geleefd. Heb je vooral aan jezelf gedacht, of was je er ook liefdevol voor anderen? In het Licht is er geen ontkomen aan, de waarheid komt boven en je bent ook nog eens je eigen rechter. Als we niet oppassen komen we zomaar in de oude zonde-retoriek terecht, maar niets is minder waar. Het oorspronkelijke Griekse woord voor zonde betekent iets als 'zijn doel gemist'. En precies dat is wat het Licht ons leert: waar we ons doel hebben gemist. Het leert ons waar het werkelijk om draait in het leven, en dat is wat mensen die terugkomen uit de dood radicaal transformeert. *Ze weten.* Ze zouden niet eens meer anders kunnen. Niet omdat een of andere gebod vertelt dat ze moeten. Omdat ze *willen*.

Zo was er een vrouw – Janet – die stierf aan kanker, en een ontmoeting had met het helder witte Licht. In het Licht vroeg ze of haar ziekte zou mogen verdwijnen. Het Licht vertelde haar telepathisch dat wat wij onder bidden verstaan, vaak meer op klagen lijkt, of smeken. Wie herkent zich niet in zijn belofte aan de tandarts om beter te flossen, of aan de automonteur om volgende keer op tijd olie te ververset? Zoiets moet het Licht hebben bedoelt toen



het doelde op onze manier van bidden. Het gaf daarna door aan Janet hoe zij écht

moest bidden: door aan haar grootste vijand te denken, en al haar licht naar deze persoon te sturen. Janet volgde de instructie op, waarna een uitbarsting van licht volgde, dat vervolgens weer terugkwam in haar lichaam. Wat volgde was een ongelooflijk intense emotionele ervaring. Toen ze weer tot zichzelf kwam, zei het Licht: 'Nu heb je voor de eerste keer in je leven gebeden.'

## **De kunst van écht liefhebben**

Wat Janet meemaakte staat niet op zich. De goede verstaander weet dat deze intens wijze les van het Licht, de essentie is van iedere religie. Iedere wereldreligie kent een variant van de Gulden Regel: ‘Wat jij niet wilt dat jou geschiedt, doe dat ook een ander niet.’ Het is de les die Jezus Christus bracht met zijn Bergrede, waarbij hij nog een stap verder ging dan anderen geen geweld aandoen en het beste wensen: we moeten leren om onze vijanden lief te hebben. Onze naasten liefhebben – zo redeneerde hij – is geen kunst. Het is de ‘liefde’ van het ego, die zijn naasten liefheeft omdat het hem op een of andere wijze voordeel oplevert. Ware liefde is onvoorwaardelijk, oordeelloos en zonder aanzien des persoons. Het is deze kunst van liefhebben die ons wordt onthuld als we het tijdelijke met het eeuwige verruilen. Maar waarom zouden we wachten tot het te laat is? En hoe kunnen we de kunst van leren houden van onze vijanden nu al leren, liefst bij leven? En waarom zouden we?

Om bij die laatste vraag te beginnen: omdat dit het wezenlijke is waar het leven om draait. Al het andere is illusie. Erg echtlijkend, maar desalniettemin illusoir. Je carrière, je vakanties, dat mooie huis dat je zo belangrijk vond: allemaal *fata morgana*. Het verdampt op het moment dat je je laatste adem uitblaast en de waarheid van je hart onder ogen komt.

Een van de levenslessen die mensen krijgen als ze met het helder witte Licht in aanraking zijn gekomen, is dat alle leven één is. En dat die eenheid van het leven wordt geblokkeerd door onze oordelen, door anderen onze vijanden te noemen. Niet alleen brandmerken we daar anderen mee: we brandmerken onszelf. We kwetsen onszelf, ons eigen hart. Ieder oordeel dat we afvuren is als een tweesnijdend zwaard, het treft de ander én onszelf, omdat we uiteindelijk één zijn. Alle eigenschappen die we in de ander veroordelen hebben we ook in onszelf, onze oordelen maken dat deze eigenschappen zich diep in onze schaduwzijde terugtrekken waar zij vervormen, ziek worden en kunnen woekeren.

Dáárom moest Janet leren om haar licht aan haar vijanden te geven, waarmee ze haar oordelen ophief, en ook haar eigen schaduwkant kon genezen. Dat is de heilzame werking van het liefhebben van onze vijanden waar de grote leermeesters als Jezus Christus en Boeddha ons in onderwezen. Janet zou terugkeren uit de dood en zonder verdere behandeling genezen van de gevaarlijke kanker, waar volgens haar dokter maar zelden iemand van geneest.

Wat een spannende ontdekking: onze liefde voor wie we als onze vijanden beschouwen geneest onze eigen ziekte! Kun je je voorstellen wat de impact van deze gedachte zou zijn voor de gezondheidszorg, die nu voornamelijk reactief en symptoombestrijdend werkt? Wat zou er gebeuren als we massaal leren onze oordelen over onszelf en elkaar opgeven en écht leren liefhebben?

## **Tonglen: geven en innemen**

Een prachtig verhaal hierover komt uit het Tibet van de twaalfde eeuw na Christus, van de beroemde leraar Geshe Chekhawa. Deze lama ontdekte de edele kunst van *Tonglen*, wat ‘de beoefening van uitzenden en innemen’ betekent. Hij leerde de techniek aan de vele melaatsen die Tibet rijk was. Melaatsheid was in die tijd onbehandelbaar, maar met de meditatietechniek van tonglen wist deze grote leraar op wonderbaarlijke wijze vele melaatsen te genezen. Hoe het werkt? De beoefenaar zendt licht naar wie zij als haar vijand beschouwt, en neemt de negatieve eigenschappen of karma van die persoon in als hete, dikke, zwarte rook. Met de uitademing zendt zij weer liefde en licht, en op de inademing neemt zij weer de negatieve stukken in, in een aaneengesloten reeks van in- en uitademing.

Hedendaags Tibetaans grootmeester Sogyal Rinpoche over deze intense healingtechniek:

*‘Van alle beoefeningen die ik ken is de beoefening van Tonglen, wat in het Tibetaans ‘geven en nemen’ betekent, een van de meest nuttige en krachtige. Als je je opgesloten voelt in jezelf opent de beoefening van tonglen je voor de waarheid van het lijden van anderen; wanneer je hart geblokkeerd is vernietigt het de blokkades; en wanneer je je vervreemd voelt van degene die pijn heeft of bitter of wanhopig is, helpt het je contact te maken met de liefdevolle, ruime straling van je eigen natuur en die vervolgens tonen. Geen andere beoefening die ik ken is zo doeltreffend in het vernietigen van het aan het zelf vasthoudend, zichzelf koesterend, zelfgenoegzaam ego, dat de wortel is van al ons lijden, de wortel van onze hardvochtigheid.’*

### **Bijzondere effecten van tonglen**

Naast het genezen van zieken bracht de beoefening van tonglen nog een bijzonder kado aan Geshe Chekhawa. Zijn broer was een hardvochtig scepticus en tegen iedere vorm van spiritualiteit. Toen hij de resultaten zag die Geshe met de melaatsen behaalde, keek hij stiekem de technieken van zijn broer af en ging heimelijk oefenen. Geshe Chekhawa merkte dat zijn broer de beoefening deed omdat deze na verloop van tijd steeds milder van karakter werd.

De hedendaagse lerares Pema Chödrön over de beoefening van tonglen:

*‘Wanneer je inademt wat ongewenst of moeilijk is – of het nu de pijn en verwarring is of je eigen ongewenste gevoelens – kun je je deze voorstellen als een diepe duisternis die het harde pantser rond je hart oplost. Hier is het pantser een beeld voor de verharding van het ego. Het hart is gepantserd tegen alle pijn en ongewenste gevoelens. Het is bedekt met een hard omhulsel, is strak samengetrokken en niet in staat om te ademen. Maar de ware aard van het hart is als de zon, die voortdurend schijnt, maar soms door de wolken bedekt is. Het inademen van de duisternis doet de dichte wolkenformaties oplossen. Dan kan de zon van maitri (LF: liefdevolle vriendelijkheid) en mededogen ongehinderd haar licht uitstralen.*

*Wanneer je duisternis inademt kun je, in plaats van het gevoel te hebben dat ze een schadelijk gif of iets vervuilends is, denken dat ze een zeer helende kracht is. Ze ruimt de obstakels uit de weg die ons lijden en onze verwarring veroorzaken. Op die manier ontsluit ze de openheid en tederheid van ons hart, hetgeen ervaren wordt als koel en helend, verfrissend en licht. Als je er op deze manier aan denkt, opent je hart zich de hele tijd, zowel bij de inademing als de uitademing. Eerst opent het zich als we inademen en de obstakels uit de weg ruimen, en dan opent het zich nog verder wanneer we uitademen.’*

### **Licht van Compassie**

Je kunt de kunst van tonglen op diverse manieren toepassen. Je kunt het ogenblikkelijk toepassen, op het moment dat iets of iemand je een negatief oordeel ontlokt. Je ademt dat wat je als negatief aan deze persoon waarneemt in, waarmee je je pantser laat smelten. Dan adem je zuiver en koel licht uit. Je kan de beoefening ook uitgebreider doen, dan doe je haar in een aantal stappen. Aangepast op de westerse geest heb ik deze meditatie in zes stappen *Licht van Compassie* genoemd. Wanneer je deze beoefening regelmatig doet, zuiver je je hart van knellende banden. Belangrijk is dat je een bepaalde mate van mindfulness ontwikkelt (aandachtig aanwezig zijn in het moment). Je wilt tenslotte bemerken wanneer de oordeelsmachine in je geest op gang komt. Het oordelen kun je niet stoppen, althans, niet rechtstreeks. Iedere keer als je een negatief oordeel over iemand in je geest opmerkt, kun je de *Licht van Compassie* meditatie doen, waarmee je de oordelen onschadelijk maakt. Na verloop van tijd kun je merken dat de regelmatige beoefening de oordelen in je denken vermindert.

## Licht van Compassie in 6 stappen



### **Stap 1.** *Je handen plat gevouwen op je hart: contact maken met wat er is*

Kies de persoon waar je mee wilt werken. Begin met iemand waar je een mild oordeel over hebt. Neem niet gelijk de zwaarste gevallen, bewaar die maar voor als je het onder de knie krijgt! Ontdek in jezelf waarom je oordeelt, oordeel niet over dát je oordeelt. Sta jezelf toe het oordeel te bedenken, en verplaats je gewaarzijn naar voelen: wat doet deze gedachte met je? Tien tegen één dat er een gevoel van angst is geraakt, vaak vergezeld van boosheid en of verdriet. Ontvang deze gevoelens en emoties met liefdevolle vriendelijkheid. Of zoals de boeddhistische leraar Thich Nath Hanh zou kunnen zeggen: zoals een grote zus zich over haar kleinere zusje zou ontfermen. Wanneer je je over je eigen gevoelens gaat ontfermen, neem je de brandhaard van het oordelen weg. De oordelen in je gedachte zijn niets anders dan rimpelingen van een veel diepere oorzaak. Alleen met oordelen proberen te stoppen is zoiets als de bewijzen van een *crimescene* uitwissen. We hebben ze nodig om de oorzaak te kunnen onderzoeken. Wees dus mild voor jezelf, en sta jezelf toe te oordelen en te onderzoeken wat de oorzaak is. Als je ontdekt hebt welke gevoelens en emoties er spelen, kun je nog een niveau dieper onderzoeken, en ontdekken welke behoefte van je niet is vervuld. Wat had je eigenlijk van deze persoon willen krijgen, of juist niet willen hebben? Waarmee heeft hij of zij je gekwetst? Jezelf daarin erkenning geven, maakt dat de innerlijke brand geblust wordt. Het negatief oordelen is niets anders dan een signaalfunctie: *don't kill the messenger!*



### **Stap 2.** *Handen in gebedshouding gevouwen voor je hart*

In de tweede stap ga je jezelf leren vergeven voor je oordelen. Je richt je tot een hogere macht, God, Allah, Tao, of hoe het levengevende mysterie ook voor jou heet. De afgelopen paar duizend jaar hebben we geleerd om te bidden tot een God in de hemel, ergens buiten ons. Dat is zoiets als je bestelling roepen op een terras waar een bordje hangt: 'Binnen bestellen svp'. Iets anders willen dan het universum je biedt, is je verzetten tegen de goddelijke wil. Bidt daarom niet om andere omstandigheden, maar bidt om meer inzicht om jouw leven en haar omstandigheden beter te kunnen begrijpen. Richt je niet tot de hemel, maar besef dat de goddelijke essentie, dit Licht, *in* jou is, zoals de grote mystieke tradities ons leren. Het heeft geen identiteit, het is de ultieme wijsheid, liefde en compassie, God, die in ons allemaal leeft. Wendt je tot dit Licht en vraag of het je wil helpen verder te groeien.



### **Stap 3.** *Uitademend zend je je licht naar de persoon die je in gedachten hebt*

Stel de persoon die je in gedachten hebt voor als een klein kind of baby, en zie hoe zacht, kwetsbaar en liefdevol dit kind is, hoe vol verwachting het aan het begin van haar leven staat. Zie hoe het verlangt naar geluk, en hoe het probeert haar lijden te verminderen. Als je uitademt strek je je handen uit naar buiten en stel je je voor hoe op de uitademing het helder witte Licht vanuit jouw hart naar deze persoon stroomt en hoe goed het haar doet. Je geeft het beste van wat je in je hebt, ongeacht wat deze persoon jou in jouw beleving heeft aangedaan. Als dit niet lukt, neem je eerst jezelf in gedachten, en geef je je eigen gekwetste zelf Licht. Forceer nooit, deze beoefening wordt geleid door je hogere zelf en mag zacht en vloeiend gaan.



#### **Stap 4. Inademend neem je alle negatieve kanten en karma in je**

Terwijl je inademt, trek je symbolisch en fysiek (met de lucht die je inademt en je armen die je naar je hart terugbrengt), alle negativiteit die jij waarneemt van deze persoon, in je, als dikke, hete, zwarte rook. Je kunt hierbij denken dat je alle negativiteit van deze persoon in je krijgt en ziek wordt, het tegendeel is echter waar: dit is de snelste manier om het pantser rond je hart af te breken. Tibetaanse leraar Chögyam Rinpoche leerde ons dat het hart oneindig groot is en alle ellende van de hele wereld kan bevatten, als we het maar openen. Stel je voor dat de zwarte negativiteit niet ergens in je hart blijft zitten, maar zich verspreid over je hele lichaam.

#### **Stap 3 & 4. Geven en innemen herhalen**

Blijf het geven en innemen een tijd herhalen. Je voelt vanzelf wanneer het genoeg is geweest. Je ademt steeds weer de dikke, zwarte, hete rook in die symbool staat voor het negatieve, en dan adem je koel, fris, helder wit licht uit, de pure liefde van je hart.



#### **Stap 5. Plaats je handen weer in gebedshouding voor je hart**

Dit is het moment om de persoon die je in gedachten hebt, symbolisch te eren. Stel de persoon met wie je werkt weer voor als volwassene. Je buigt voor haar, en stelt je voor dat zij perfect is zoals ze is. Dat ze niet anders zou kunnen zijn dan ze is, en dat ze een onlosmakelijk onderdeel van dit universum is met een goddelijke natuur.



#### **Stap 6. Leg je handen weer plat en gekruist op je hart**

Deze laatste fase is weer voor jezelf. Je maakt contact met je hart door te voelen hoe het aanvoelt. Wat voor sensaties gaan er door je hartsgebied? Voelt het warm of koud? Zacht of hard? Ruim of klein? Stel dan je hart voor als een babytje en koester het onder je handen. Glimlach naar je hart en bedank het. Sluit je meditatie in liefde voor jezelf af.

#### **De effecten van deze meditatie**

Met deze meditatie kun je al heel snel effecten verwachten, omdat ze radicaal is. Het is ongeveer het tegenovergestelde van wat we normaal gesproken willen (liefde is voor mijzelf en mijn dierbaren, hou jij je negativiteit maar lekker bij je). Het kan zijn dat je hartstreek gaat tintelen of pijn gaat doen. Ook kun je tintelingen in je vingers verwachten. Dit zijn tekens dat het pantser rond je hart aan het smelten is. Wanneer dit gebeurt, is het goed mogelijk dat je nek en schouders pijn gaan doen, omdat daar minder spanning komt en de spieren kunnen ontspannen. Als spieren lang onder spanning hebben gestaan, kan het ontspannen eerst pijnlijk aanvoelen. Dit werkt mogelijk weer door naar de rest van je rug. Vertrouw erop dat de natuurlijke ordening weer terugkomt en dat de oneindige intelligentie van het Licht je lichaam en hart helpt helen.

Een van de meest gehoorde reacties is dat iedere vorm van boosheid naar de personen waar mee gewerkt wordt, vaak na 1 keer al is verdwenen, ook als die al decennialang woekerd. Wanneer dit gebeurt, is het zaak om de meditatie in het fysieke leven door te zetten en waar mogelijk met de persoon in kwestie te verzoenen. Op die manier werkt de meditatie door tot in de relatie en mag zij haar helende werk doorzetten. Ga ervan uit dat als je deze meditatie

hebt gedaan met deze persoon in gedachten, jullie relatie al ten positieve is veranderd en het de verzoening gemakkelijker maakt. De ander zal – onbewust – merken dat er iets is veranderd en daar naar alle waarschijnlijkheid positief op reageren. Het vraagt maar één iemand om een conflict op te lossen en je hart te helen. Die iemand ben jij!

tekst & concept: Lars & Tanja Faber

fotografie: Eva Snoijink

Literatuur: Het Tibetaanse boek van leven en sterven, Sogyal Rinpoche. Tonglen, Pema Chödrön. De Heldenreis, Lars Faber. Veranderd door het Licht, Melvin Morse.

