

LODRO RINZLER

HEEL JE HART

Boeddhistisch advies
bij liefdesverdriet



ALTAMIRA

Haarlem



Opdracht

Wanneer ik stil ben, en dan bedoel ik echt stil, dan mis ik iedereen. Mijn vader, mijn beste vrienden, mijn hond. Dan mis ik alle vrouwen van wie ik heb gehouden en die niet meer in mijn leven zijn (niet omdat ik ze terug wil, maar omdat ook zij belangrijk waren), en mis ik wat ik vroeger altijd deed toen ik nog jong en naïef was. En nu al mis ik wie ik op dit moment ben, omdat ik weet dat ik over tien jaar liefdevol zal terugblikken en gniffelen omdat ik de persoon die ik nu ben omschreef als 'naïef'.

In wezen loop ik alles voortdurend te missen. Maar het is niet verlamvend. Als mijn leven ergens door wordt gekenmerkt, dan is het wel door liefde. Mijn verliezen, hoe groot ook, zijn gewoon een deel van mij. Ze maken me tot wie ik ben. En in mijn diepste wezen blijf ik heel en compleet.

Dit boek is voor iedereen die een verlies heeft geleden – echt verlies – en wel een vriend kan gebruiken. Ik ben er voor jou. Laten we dit gebroken hart samen onderzoeken.



Inhoud

Inleiding 11

Hoe je dit boek leest 14

Als je denkt dat je geen tijd hebt om dit boek
te lezen 16

Hoe de gesprekken over liefdesverdriet verliepen 19

Wat is liefdesverdriet? 25

Wat is liefde? 28

Wat is meditatie? 34

Waarom je hart breekt 42

Als je mijn liefdesverdrietverhaal wilt horen 50

Als je er klaar voor bent om te horen dat het leven
lijden is 54

Nadenken over vergankelijkheid 58

Als je denkt dat je er nooit bovenop zult komen 62

Vier vragen voor jezelf 64

Het belang van goed voor jezelf zorgen 66

Vier manieren om goed voor jezelf te zorgen 69
Geef niemand op 73
Als je je alleen voelt 79
Als je denkt dat het misschien nog niet voorbij is 82
Als je je verraden voelt 83
Als je je afgewezen voelt 86
Als je denkt dat je nooit meer van iemand
zult houden 90
Als je je mislukt voelt 92
Dagboekoefening voor wanneer je je mislukt voelt 97
Als je vindt dat deze pijn ondraaglijk is en dat er niets
goeds uit kan voortkomen 99
Als je niet kunt geloven dat het echt gebeurd is 102
Als je denkt dat het tijd is om iemand uit je leven
te bannen 104
Waarom toch? 108
Als je niet kunt eten 109
Als je niet kunt slapen 111
Als je met iemand het bed in wilt duiken 114
Als je je schaamt 119
Als je vindt dat je een flinke schop onder de kont
verdient 122
Als je boos bent 124
Als je wilt weten hoe Boeddha met woede omging 127
Als je het gevoel hebt dat je in de hel bent beland 129
Als je contact met hem/haar wilt opnemen 130
Als je je echt heel depri voelt 132
Als je het tijd vindt om te vergeven 137

Als je met een opluchting-schuldgevoel zit	141
Als je denkt dat je nooit meer iemand zult vertrouwen	144
Als je vindt dat je het recht niet hebt om verdriet te hebben	148
Als je je afvraagt wat er gebeurt wanneer een geliefde sterft	151
Als je vindt dat je hem/haar moet loslaten	153
Als de samenleving je hart heeft gebroken	154
Als je nog steeds liefde kunt geven	160
Als je acceptatie voelt	163
Vergeet niet je leven te koesteren	165
Een training in toekomstig liefdesverdriet	166
Toewijdingsgebed	169
Dankwoord	170
Bronnen	172



Inleiding

Shit. Als je dit leest, heb je waarschijnlijk een gebroken hart. Waarom zou je anders een boek over liefdesverdriet openslaan? Ik vind het ontzettend naar voor je.

Weet je wat ik zou willen? Dat ik zo een stappenplan kon schrijven voor wat je moet doen om een gebroken hart te helen. Maar dat kan niet. Zo werkt het niet bij liefdesverdriet. De enige manier om over een gebroken hart heen te komen is die akelige, verwoestende, ingrijpende ervaring ondergaan. In dit boek lees je hoe.

Ik schrijf deels vanuit de boeddhistische traditie, maar ook vanuit mijn eigen ervaring. Ik weet wat het is om een gebroken hart te hebben. Als ik heel eerlijk ben, heb ik altijd liefdesverdriet (trouwens, in dit hele boek zul je me op mijn eerlijkst en kwetsbaarst leren kennen). Ik heb liefdesverdriet gehad: relaties die op een natuurlijke manier zijn geëindigd en relaties die veel te snel werden afgebroken. Ik ken het verdriet dat gepaard

gaat met de dood van een dierbare – van mijn vader en een van mijn beste vrienden tot grootouders en ooms en zelfs een vriend die overleed terwijl ik dit boek schreef. Ik ken de pijn die hoort bij het sterven van een geliefd huisdier en weet dat de dood van mijn lieve viervoeter niet lang meer op zich laat wachten. Ik ken ook het verdriet dat zich dagelijks aandient in de vorm van maatschappelijk lijden. Ik heb de afgelopen paar jaar met activisten gewerkt, met dakloze jongeren, en ik volg het nieuws. Aan welke vorm van liefdesverdriet je ook lijdt, dit boek zal je helpen. Dat beloof ik. Want als er iets is in mijn leven dat ik in al zijn vormen heb ervaren, is het wel liefdesverdriet.

Even over hoe dit boek tot stand is gekomen. Het grootste deel heb ik geschreven in de etalage van een groot warenhuis in New York. Elke ochtend vertrok ik naar een privékamertje in dat reusachtige gebouw voor mijn meditatie sessie. De daaropvolgende paar uur voerde ik een-op-eengesprekken met mensen en luisterde ik naar hun liefdesverdrietverhaal. Ik gaf geen adviezen. Ik was de spiegel waarin ze konden zien wat er allemaal in hun eigen hart en geest speelde. Vervolgens sloot ik mijn praktijk sessie af.

's Middags nam ik plaats in de etalage van het warenhuis. Terwijl ik achter mijn laptop zat, luchtte ik het verdriet dat ik op dat moment voelde. Zo is dit boek een mix geworden van traditionele boeddhistische wijsheid, mijn eigen ervaring in het verwerken van lief-

desverdriet en de prachtige harten van al diegenen die hun verhaal met me deelden. Ik hoop dat iedereen er baat bij heeft.



Hoe je dit boek leest

Anders dan andere boeken is dit boek niet bedoeld om van begin tot eind te lezen. Dat zou je met een gebroken hart sowieso niet lukken. De logica om te beginnen op pagina één en van daaruit verder te lezen, werkt niet voor mensen met een gebroken hart.

In plaats daarvan blader je naar wat je op dit moment voelt. Ben je boos? Ga dan naar het hoofdstuk 'Als je boos bent'. Voel je je verraden? Ga dan naar 'Als je je verraden voelt'. Heb je het gevoel dat je in een eindeloze put valt? Blader dan naar 'Als je vindt dat deze pijn ondraaglijk is en er niets goeds uit kan voortkomen'.

Als het goed is, staat in dit boek iets voor elke vorm van liefdesverdriet. Ik wil je de goede richting wijzen, zodat je gaat waar je moet gaan en iets vindt waarmee je verder kunt.

Ik raad je af om afleidingen te zoeken die slecht zijn voor je lichaam, zoals te veel drinken of eten. In plaats