



De bron van vrijheid en wat **kinderen** met de **boeddha** gemeen hebben

Onlangs zag ik een video waarin Israëliëse en Palestijnse kinderen aan het woord kwamen over hun diepste wensen. De Israëliëse kinderen hadden het vooral over rijkdom. Een aantal wilden miljonair worden, eentje wilde een Ferrari. De Palestijnse kinderen hadden hele andere wensen. De ene wilde graag weer eens suiker proeven. De ander hoopte dat haar vader weer zijn oude zelf zou worden na al het verdriet door het sterven van haar moeder en een derde wenste dat haar gedode broertje weer terug zou komen.

Wat is vrijheid

Dit nummer van *Onkruid* staat in het teken van vrijheid. Een mooi concept dat met name in Westerse landen hoog aanzien heeft, zo ook in Nederland. Elk jaar wordt de vrijheid gevierd op 5 mei en begrippen als vrijheid van meningsuiting, vrijheid van godsdienst en vrijheid van genderidentificatie zijn belangrijke waarden in ons kikkerlandje. Maar wat is vrijheid nu eigenlijk? Aan het voorbeeld van de kinderen zien we dat het ervaren van vrijheid relatief is. Wie alles heeft wil meer en wie niets heeft wil graag terug naar normaal.

Heeft vrijheid dan te maken met wat je hebt? Als we een boeddhistisch monnik zouden vragen wat vrijheid is, zouden we een ander antwoord krijgen. Voor hem zou vrijheid betekenen dat hij geheel verlost was van alle vormen van identificatie. Hij zou vrij zijn wanneer hij zich niet langer met zijn lichaam, zijn persoonlijkheid en andere staten van zijn zou identificeren. Laat staan met zijn gender. Wanneer je de identificatie met wie je niet bent doorziet en loslaat, dan ontvouwt zich wie je in werkelijkheid bent, je boeddha-natuur. Die boeddha-natuur heeft verschillende benamingen. Gnostici als de Katharen noem(d)en het de Goddelijke vonk in de ziel. Non-dualistische stromingen hebben het over het IK BEN. Het deel van jou en mij dat één is met alles wat is.

Hoe zou een verlichte meester uit welke mystieke stroming dan ook, die alle identificatie losgelaten heeft, zich verhouden tot vrijheid van spreken, genderidentificatie en godsdienst? Zijn dat niet allemaal identificaties die de hoogste vorm van vrijheid juist beperken? Identificatie leidt tot



Robert Bridgeman is vader van drie zoons, echtgenoot, auteur, transformatie-coach, documentairemaker en medeoprichter van spiritueel opleidingsinstituut Bridgeman Academy. Hij woont met zijn gezin aan de Spaanse kust. Kijk voor meer informatie op robertbridgeman.com

gehechtheid. Je identificeren met je woorden of met een religie plaatst je in een hokje en scheidt je af van het geheel. Ook de identificatie met een concept als gender of juist het ontbreken van gender, scheidt je af van het geheel.

Wat zou er gebeuren wanneer we alle vormen van identificatie en gehechtheid los zouden laten? Wanneer we ons niet langer zouden hechten aan een nationaliteit, een beroep, een lichaam? Zou dat de ultieme vrijheid in zich dragen? Identificatie leidt per definitie tot innerlijke en/of uiterlijke strijd. Het scheidt af van eenheid. Tegelijkertijd is het juist essentieel dat een kind zich identificeert en hecht. De vroege jeugd kenmerkt zich door de hechtingsfase waarin het kind zijn of haar eigen identiteit ontwikkelt.

Onveiligheid, onzekerheid en gejaagdheid

Wanneer therapeuten traumawerk verrichten zien we dat als deze fase niet op een goede manier is geïntegreerd, dit kan leiden tot diepe gevoelens van onveiligheid, onzekerheid en gejaagdheid. Dit kan weer leiden tot persoonlijkheidsstoornissen als narcisme en borderline en tot angsten, verslavingen en een laag zelfbeeld op latere leeftijd. De boeddhisten hebben ook hier een antwoord op. Het is eerst belangrijk, zo zeggen zij, om een stevig ego op te bouwen, om datzelfde ego vervolgens te transcenderen. Loslaten en overstijgen dus. Daarmee hebben we een paradox te pakken. In het voorbeeld van de Israëliëse en Palestijnse kinderen wordt duidelijk wat deze impliceert. Beide groepen kinderen groeien op in een instabiele en onveilige omgeving met veel trauma bij hun (voor)ouders. Op beide groepen kinderen heeft dit echter een tegengestelde uitwerking. De Israëliëse kinderen voelen zich rijk en superieur en zijn gericht op het verwerven van meer rijkdom en status. De Palestijnse kinderen voelen zich martelaars en slachtoffers en zijn gericht op het verwerven van basisveiligheid. Twee kanten van dezelfde medaille. Narcisme en borderline.



Bij kinderen die opgroeien in voldoende liefde en veiligheid, die kans hebben zich goed te ontplooiën, zie je geen van deze fenomenen. Ze zijn goed gehecht, voelen zich zeker in zichzelf en hebben een stevig zelfbeeld. Voor hen is identificatie niet het allerbelangrijkste. Ze weten wie ze zijn en wat ze willen in het leven. Hiermee hebben ze het recept voor een gelukkig leven in handen. En is dat niet de ultieme vrijheid voor een mens? Er is geen mens op aarde die niet gelukkig wil zijn. Voor ieder mens is geluk iets anders en ieder mens heeft andere voorwaarden voor het ervaren van geluk. De Boeddha was niet zozeer op zoek naar verlichting. Hij was op zoek naar een weg uit het lijden en ontdekte dat de eenwording met het al, het pad naar het oplossen van al het lijden in zich droeg. In feite was ook hij op zoek naar geluk.

We zijn als mensen geen fysieke wezens die een spirituele ervaring zoeken. We zijn eerder spirituele wezens die een menselijke ervaring komen opdoen. De essentie van die ervaring is de zoektocht naar geluk. Voor de een is geluk het hebben van miljoenen of een Ferrari. Voor de ander is dat het proeven van suiker of het terugkrijgen van een verloren familielid. Hoe je het ook wendt of keert, we zijn niet op zoek naar vrijheid op zich. We zijn allemaal op zoek naar de vrijheid om gelukkig te zijn. Zouden we dan niet één keer per jaar, bijvoorbeeld op 6 mei het geluk moeten vieren?

Robert