

Vervolg 'Een manier van omgaan met leed', van Marco Hougee:

De oorzaak van het lijden ziet het boeddhisme gelegen in het feit dat we als mens altijd en continue 'iets willen' of 'iets niet willen'. Dat gevoel van verlangen en afkeer zit fundamenteel in ons en betreft zowel wat er in onszelf gaande is (aan gedachten en gevoelens, in de vorm van je 'innerlijke criticus' bijvoorbeeld) alsook aspecten buiten onszelf. Dit laatste kan zich openbaren in de kleine dingen, zoals wanneer je - in een 'split second' - bepaalt naast wie je gaat zitten in een niet al te drukke bus of trein, of welke persoon je sympathiek of onsympathiek lijkt tijdens een eerste ontmoeting. Ook kunnen de verlangens en afkeren de meer serieuze zaken betreffen, zoals hevige verlangens of haatgevoelens hebben voor iets of iemand. Wanneer bijvoorbeeld ons heftige verlangen onbeantwoord blijft, dan kan dat uiteraard veel leed bij onszelf oproepen. Niet zelden leggen we de oorzaak bij de ander, de omgeving of wellicht 'de Grote Voorzienigheid'. We vragen dan eventueel naar de zin van het leed in ons bestaan.

Het boeddhisme ziet, vanuit compassie, het lijden weliswaar als probleem maar bekijkt bovenal de manier waarop we ermee omgaan, en maakt zodoende impliciet een onderscheid tussen de werkelijk bestaande 'pijn' en het extra leed dat we onszelf aandoen. Het geval met leed is meestal dat we, mede vanuit ons idee van een maakbare wereld, niet willen accepteren dat lijden bij het leven hoort. We versterken (of voeden) onze gevoelens van pijn en verdriet met weinig constructieve gedachten, bijvoorbeeld hoe het anders had moeten lopen, wiens schuld het was of wat de zin ervan zou kunnen zijn, wat vervolgens weer meer intense gevoelens kan oproepen. Tegen beter weten in trachten we vanuit een 'doe-modus', strategieën te bedenken tegen onze (psychische) pijn en de malende gedachten die we ervaren. Maar wat we feitelijk doen, is extra lijden toevoegen aan het leed dat er al is.

Nu is het niet zo dat we dan maar altijd 'fluitend' door het leven moeten gaan en de (psychische) pijn die we ervaren maar moeten negeren. Integendeel, hoe meer we de pijn willen 'wegdrukken', hoe heviger deze terugkomt, zoals ook het met kracht onder water duwen van een kurk, ook altijd dubbel zo hard

terugveert. (Degenen die met drijfcurken zwemles hebben gehad, herinneren zich dat waarschijnlijk wel.) Het gaat juist om de pijn, boosheid en verdriet, en de bijkomende gedachten te erkennen, in het moment, omdat ze er nu eenmaal zijn. Door deze gevoelens toe te laten, krijgen ze de kans om 'zich gezien' te voelen, inclusief de fysieke sensaties die bij deze gevoelens kunnen voorkomen. Mindfulness kan hierbij behulpzaam zijn. Uiteraard wil dit niet zeggen dat alle pijn, frustraties en verdriet daarmee makkelijk op te lossen zijn (dat zou ook een doe-modus in de hand werken). Immers, de pijn en verdriet die ontstaan, bijvoorbeeld tijdens een verlieservaring, kunnen onze hele leven bijblijven, in meer of mindere mate. Maar waar het wel om gaat is dat we, bijvoorbeeld via de beoefening van mindfulness, vanuit een 'zijn-modus' onszelf minder gaan vereenzelvigen met onze gedachten en gevoelens, die vaak een emotionele lading met zich meedragen en ons verder in de maalstroom van gedachten meetrekken. Door onze gedachten en gevoelens als object van aandacht te nemen in plaats van ons ermee te identificeren, (ofwel door ze te zien van 'achter' de waterval van gedachten en gevoelens), kan er een ruimer bewustzijnspectief (en eventueel handelingsmogelijkheden) ontstaan.

De gedetineerden en het defensiepersoneel die ik heb begeleid, hebben allen op hun eigen manier baat gehad bij mindfulness. Maar mindfulness is geen wondermiddel en is niet voor iedereen geschikt. De methode moet gezien worden als een training van onze 'mind', die telkens maar de neiging heeft om onze eigen gedachten en gevoelens achterna te springen en te grijpen. Erkennen dat die gedachten, gevoelens en fysieke sensaties er zijn en ze vervolgens te kunnen loslaten, vergt (ironisch genoeg) de nodige tijd, concentratie, inspanning en (zelf)discipline.

Een metafoor die ik heel inspirerend vind hierbij is die van de vlinder in de tempelbel: terwijl de vlinder er van alles doet om uit de tempelbel te ontsnappen door alle kanten op te vliegen, botst ze tegen alle binnenste gewelven van de tempelbel op en kan ze niet ontsnappen. Maar wanneer de vlinder haar pogingen loslaat, is ze in staat om onder de tempelbel uit te komen.

Marco Hougee MA