

Zitten in onderlinge verbondenheid: oktober 2020

Aanvaarding wat is

Toen ik onderstaand gedicht van Rabindranath Tagore las, deed het me denken aan de vier edele waarheden, het onderwerp van de eerste toespraak van de Boeddha na zijn ontwaken in het Hertenkamp te Sarnath. Maar de mythe van Sisyphus speelde eveneens door mijn hoofd. De drie teksten zeggen iets over aanvaarding, elk vanuit een andere invalshoek.

Tagore (1861-1941) was een belangrijke Indiase dichter en mysticus, die bevriend was met Gandhi. Het waren makkers in de strijd voor de onafhankelijkheid van India in de vorige eeuw, maar ook in spiritueel opzicht waren het vrienden.

“Ik sliep en droomde dat het leven vreugde was.

Ik werd wakker en merkte dat het leven vooral uit plicht bestaat.

Ik ging aan de slag en....geloof me of niet: plicht werd tot vreugde!”

Ik begin met een verkorte versie van de mythe van Sisyphus uit de Griekse mythologie. De mythe gaat over de stichter en koning van Korinthe, die was overleden. Op zijn dringende verzoek had zijn vrouw hem na zijn dood niet begraven. Sisyphus was een schrander man en dacht zo de goden te slim af te kunnen zijn. Zoals verwacht stuurde de God van de onderwereld Sisyphus terug naar de aarde om zijn vrouw te straffen vanwege haar nalatigheid om hem na zijn dood te begraven. Zo lukte het Sisyphus om de goden om de tuin te leiden en terug te keren naar de aarde en de wereld der levenden. Hij had het er enorm naar zijn zin en weigerde om terug te keren naar de onderwereld.

Op een gegeven moment waren de goden het zat en werd hij onder dwang terug gevoerd naar de onderwereld. Voor straf kreeg hij de opdracht om een rotsblok naar de top van een berg te rollen. Telkens als Sisyphus bijna aan de top van de berg kwam, rolde de steen weer met een vaart naar beneden en was hij gedwongen opnieuw te beginnen. Hij was gedoemd dit tot het einde der tijden vol te houden.

Albert Camus heeft in zijn boekⁱ het leven van mensen vergeleken met deze mythe. Het leven is absurd en we schenken en verkwisten onze energie aan triviale dingen en teleurstellingen. Toch is Sisyphus niet ongelukkig met zijn absurde lot, merkt hij op. Hij put er juist kracht uit om te volharden in zijn taak en hij weet zijn marteling van zinloze arbeid zelfs om te zetten in een bron van vrijheid. Ook al is er geen hoop in ons leven, dan nog hoeven we niet te wanhopen, want we kunnen er iets mee doen, zegt Camus. De kwelling die is opgelegd en die hem ketent, weet Sisyphus om te buigen in een onverstoortbaarheid van zijn geest, die ongebroken is en zijn kracht wordt, wat tot zijn vrijheid leidt. Sisyphus is meester geworden over zijn situatie. Hier raakt het verhaal aan het gedicht van Tagore én aan de vier edele waarheden.

Zingeving aan het leven kan besloten liggen in de dagelijkse zen beoefening. Voor mij staan zingeving en beoefening in het teken van: worden wie je bent, doen wat je moet doen in deze wereld, aan de slag gaan met de opgaven waar het leven je voor plaatst. Dat laatste kan van

alles zijn, gewone dagelijkse dingen, maar het kan ook om verlies gaan van geliefden, of verlies van gezondheid of van een baan, echtscheiding, een onvervulde partner- of kindwens. Het zijn situaties en gebeurtenissen die ons overkomen en waar we iets mee moeten. Hoe we dat doen en hoe we ermee omgaan is bepalend voor de mate waarin we 'lijden' aan die gebeurtenissen. Op dat vlak is er namelijk een keuze: strijd leveren en weerstand bieden, slachtofferschap, of aanvaarden wat is, en door de pijn heengaan.

Het gedicht van Tagore beschrijft de weg naar aanvaarding van wat is. De eerste regel: "Ik sliep en dacht dat het leven vreugde was" beschrijft hoe we eerst nog in het paradijs verkeren als kinderen, in de staat van 'kindzijn' (wat overigens niet iedereen is gegeven, kijk naar de kinderen van Moria op Lesbos) nog onwetend over het lijden dat het leven voor ons in petto heeft. Maar op het moment dat we 'wakker' worden en ons bewust worden wat het leven van ons vraagt, waar het ons mee opzadelt aan zorgen, tegenslag, pijn, verdriet en verlies, dan is het andere koek en hebben we het zwaar te verduren. We willen dat niet en lijden aan het leven: dat zien we in de tweede regel: "Ik werd wakker en merkte dat het leven uit plicht -lijden- bestaat".

Dat is ook de betekenis van de eerste edele waarheid van de Boeddha: het leven is lijden. Naarmate we ouder worden, worden we ons dat meer bewust: er is ziekte, ouderdom en dood. De eerste stap is 'erkennen wat is' en er niet iets mee doen.

De tweede edele waarheid is: er is een oorzaak voor lijden. We lijden mede door onze onuitputtelijke verlangens en begeertes en onze gehechtheden. We krijgen dingen op ons bordje die we niet willen en wat we wel willen, krijgen we niet. Het leven schuurt aan alle kanten. We zitten hier en we willen ergens anders zijn. We hebben moeite om onszelf te accepteren en zijn jaloers op wat anderen hebben. We staan bol van de voor- en afkeuren over alles: en zo modderen we maar door.

Het leven schuurt...en onze verlangens maakt ons leven onnodig zwaar. Het feit dat we onze geliefden verliezen, dat we zelf dood kunnen gaan, doet ons lijden. Dat we ons werk kwijt raken of onder ons niveau werk moeten doen, waar we ons innerlijk tegen verzetten, maakt dat je dat met tegenzin doet en dat kost veel meer energie dan het gewoon te doen. Accepteren wat is. Hoe we met het lijden en de tegenslagen in het leven omgaan is cruciaal in hoe we ons voelen.

De derde edele waarheid van de Boeddha is het goede nieuws: Er kan een einde aan het lijden komen! Met de 4^{de} edele waarheid geeft de Boeddha hier een medicijn. Het lijden kan worden opgeheven door het achtvoudige pad te volgen. Dat spoort met de laatste regel van het gedicht van Tagore, die je kunt lezen als : ik volgde het achtvoudig pad, en geloof het of niet: plicht werd tot vreugde. Sisyfus ontdekte gaandeweg dat in de straf die hij onderging, zijn verlossing lag.

De laatste regel van het gedicht van Tagore gaat daarover: 'Ik ging aan de slag en, geloof het of niet: plicht werd tot vreugde', geen verzet meer, maar overgave, niet mijn wil. Het is een 'revolution of the fundamentals' en compleet omgedraaid, verzet is omgezet in kracht en uiteindelijk vreugde. Je neemt de dingen zoals ze zijn met een zekere gelijkmoedigheid. Meebewegen met wat is. Geen energie steken in weerstand, maar het opmerken, en weer

loslaten. Gewoon blijven doorademen, zei mijn moeder altijd, doe wat je moet doen. Doe wat het leven van je vraagt. Nu. Aanvaarden wat is en dan wordt de overgave tot kracht.

Het is de grondstof voor innerlijke groei. Ga staan op die plaats. Boeddhisme is met je volle aandacht je gewone leven leven en gaandeweg merk je dat dat heel bijzonder is. Ik sluit af met een gebed dat ik vaker gebruik. Het geeft kernachtig weer waar het om gaat. Je kunt het als mantra gebruiken. Er is veel discussie over de maker van het gebed. Ik hou het op Franciscus van Assisië, die zijn gebed tot God richt. Je kunt het ook tot Kwan Yin richten:

“Schenk mij de kracht om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen
Schenk mij de moed om te veranderen wat ik kan veranderen
en geef mij de wijsheid om het verschil tussen beiden te kunnen zien.”

Aanvaarden wat is. In deze coronatijd is er veel weerstand en daardoor wordt het steeds moeilijker ons aan de regels te houden. Hoe meer we leven met wat is zonder weerstand en strijd, hoe meer de dingen zich als vanzelf aan je ontvouwen en naar je toekomen. Het is jouw onvervangbare leven dat je leeft in diepe verbinding met alle andere levende wezens. Wat je ook in je leven doormaakt, iets in ons blijft altijd heel en ongeschonden! En het is onze beoefening die onze boeddhanatuur steeds meer aan de oppervlakte brengt: de liefde, compassie en wijsheid die je deelt met alle anderen. “Er is geen weg naar het geluk, geluk is de weg” zegt de Boeddha. Ook Tagore bedoelt dit met de laatste regel van zijn gedicht. “Ik ging aan de slag en plicht werd tot vreugde”.

Elsbeth Wolf

¹ Albert Camus: De mythe van Sisyphus, (1942) Nederlandse vertaling 1962