

Samsara is nirvana

De top vier van de grootste stress factoren in het leven zijn, overlijden van een dierbare, ernstige ziekte, een scheiding en verhuizen. De laatste is van een iets andere orde. Daar zit ik zelf momenteel middenin en dat is wel stressvol, maar niet zo erg. Bij ziekte en overlijden of een scheiding staat je leven compleet op z'n kop en beland je in een soort vacuüm, een periode van rouw of in een crisis. Dergelijke gebeurtenissen zijn een aanslag op je lichamelijk en geestelijk welzijn. In geval van ernstige ziekte komen relaties vaak onder hoge druk te staan of lopen stuk, dat weten we van oncologen, bijna 60% van hun patiënten krijgt daarmee te maken. Kortom in tijden van crisis raken we de controle helemaal kwijt en bengelen we aan een draadje. Zekerheden, zo die er al waren, zijn er niet meer. We blijven achter te midden van de scherven van ons bestaan; juist daar kan heling ontstaan.

De grote uitdaging is hoe we daarmee omgaan. We lopen het gevaar dat we overspoeld worden door gedachten. We verlangen terug naar hoe het was, willen niet wat er gebeurt, we verzetten ons. We denken van alles: was het maar voorbij, waarom ik, had ik dat maar niet gedaan of gezegd, of was ik maar....., of we beginnen de ander verwijten maken: jij wilde toch etc. Ik hoor dat momenteel om me heen, want ik zit in een eco woonproject waarin mensen onder grote druk staan, want een houten casco afbouwen is bepaald geen sinecure in deze tijd! Het zijn heilloze gedachten en als we er ons door mee laten slepen brengt het ons diep in de problemen of in de put. Het oeverloze denken en/of verwijten maken, leidt er toe dat we geïsoleerd raken. We willen weer grip op ons leven en de controle terug, maar dat zal op deze manier niet lukken. Het enige dat helpt is: het verdriet, de pijn, wanhoop en de onzekerheden van het bestaan recht in het gezicht aankijken. Het enige dat helpt is: omarmen en aanvaarden wat is en de tijd haar werk laten doen en vertrouwen dat het goedkomt. In de wetenschap dat alles voortdurend veranderd, dus ook deze periode in je leven gaat weer voorbij.

Bij existentiële gebeurtenissen in ons leven is het de kunst om geduldig naar een 'antwoord' toe te leven. Rilke geeft een jonge dichter advies in *Brieven aan een jonge dichter*: "Heb geduld en probeer de vragen zelf lief te hebben". Rilke zegt hiermee: wordt intiem met de dingen die nu in je leven spelen en hij vervolgt: "Zoek niet naar de antwoorden, want ze worden je nog niet gegeven, omdat je niet in staat bent ze te leven." Je bent er nog niet klaar voor, dus heb geduld en forceer het niet, maar leef naar de antwoorden toe. Je kunt het vergelijken met de koan van Hisamatsu: als alles mislukt of uit je handen valt en je met je rug tegen de muur staat, wat doe jij? Als we dan het geduld opbrengen om de tijd haar werk te laten doen, leven we vanzelf naar een 'antwoord' toe.

Er is ziekte, ouderdom en dood zei de Boeddha. Er is lijden, het is de eerste edele waarheid maar het is ook de bron van alle lijden, want de mate waarin we lijden is afhankelijk van hoe we ermee omgaan. Als we onze wereld inperken tot het kleine ik dat tegenstribbelt bij tegenslag, dan lijden we aan het lijden. Als we het lijden: ernstige ziekte, je geliefde of dierbaren verliezen, in het grotere perspectief zien en vergankelijkheid aanvaarden als één van de kenmerken van

het bestaan, is dat een hele klui, maar dan voelen we ons wel meer verbonden met alles wat is. We tillen het dan uit boven het gangbare alledaagse perspectief. We zijn dan ook in staat om tegenslag te zien als een opdracht in ons leven. Zoals Dostojewski dat deed. Voordat hij uit de Petrus-en-Paulusvesting in Sint-Petersburg werd weggevoerd naar het strafkamp in Siberië schreef hij aan zijn broer: "Ik ben niet wanhopig en ben de moed niet verloren. Leven is er overal, het leven is in onszelf, niet buiten ons. Ik zal omringd zijn met mensen, zal onder hen mens zijn en het altijd blijven. Je niet buigen voor het ongeluk, je niet uit het veld laten slaan, wat er ook gebeurt, dat noem ik leven, dat is de opdracht van ons bestaan" (1989, 8). Hij schreef dit nadat hij door het oog van de naald was gegaan en zijn vonnis tot de kogel in de laatste minuut werd omgezet in tien jaar gevangenis. Het gebeurde op het allerlaatste moment toen hij al in doodskleed, samen met de andere veroordeelden, op de executieplaats klaarstond.

Op zulke momenten staan we er niet alleen voor, want naast onze eigen kracht is andere kracht altijd werkzaam. Dat ondervinden we op de kritieke momenten van ons bestaan. Dan lijkt er een oerkracht in ons te ontwaken en voelen we ons beschermd, gezegend en tot alles in staat! We kunnen het ook op ons kussen ervaren in de meditatie als we ons openen en luisteren naar wat gezegd wil worden, wat maakt dat we ontvankelijk worden voor de werking van andere kracht. Hoe dat werkt, weten we niet. Dat het werkt, weten we uit ervaring. Dat geldt voor iedereen, als je er maar met een soepele geest voor openstaat.

In tijden van tegenslag of op momenten als we voor grote uitdagingen staan, lopen we echter het risico om het juist klein te maken en te beperken tot de wereld van ik, mij, mijn, die leiden tot vragen als: Waarom ik? Maar het is allemaal veel groter en als we dat inzien en leven vanuit een houding van niet-weten en ontvankelijkheid, dan staan we in verbinding met alles wat leeft. Dan voelen we ons automatisch verbonden met het lijden van alle levende wezens. Dan mag alles er zijn en verwelkomen we wat is, vertrouwen we dat het goedkomt, hoe dan ook. Onze eigen hartgeest verlangt dit ten diepste en wil dat ook tot uitdrukking brengen. Alle belangrijke teksten zeggen iets over de werking van de hartgeest en brengen iets van dat grote mysterie tot uitdrukking, zoals de Hsin-hsin-ming (Over vertrouwen in de geest) van de derde ch'an-patriarch Seng-ts'an.

Die tekst gaat over de eenheid van alles wat is. Hij gaat over ontvankelijkheid en loslaten, niet van het denken zelf, want, Bankei, de Japanse zenmeester hamert daar voortdurend op, dat is juist de dynamische functie van onze eigen ongeboren natuur, die voortdurend gedachten produceert. We moeten er alleen geen verhalen van maken, want dan dreigen we te verdrinken in de onstuimige zee van onze eigen innerlijke chaos. Het gaat erom te vertrouwen op onze ware aard, waardoor we als vanzelf leren drijven op de golven van het bestaan. Zoals de volgende uitspraak van Patricia de Martelaereⁱ (1957-2009): "Als je in een onstuimige zee wild beweegt en met je armen maait, is de kans op verdrinking groter, dan als je kalm blijft en je laat drijven op de dragende kracht van het water." Zij kan het weten, ze is op jonge leeftijd aan kanker overleden. Hoe meer je vanuit het ongeborene leeft, hoe meer je je laat drijven door wat je hartgeest je influistert.

De paradox van onze spirituele weg is dat we opklimmen naar de goddelijke of ware natuur, zoals Johannes van het Kruis beschrijft in de *Bestijging van de berg Karmel*, door af te dalen in onze eigen werkelijkheid van wat is. Anders gezegd: door zelfonderzoek op het kussen, inclusief het lijden en hoe we met dit lijden omgaan, opent zich de universele hartgeest. En er is moed voor nodig om je menselijkheid in al haar kwetsbaarheid te aanvaarden. Maar als je dat doet, kan het inzicht je toevallen dat, zoals mijn 1^{ste} leraar Nico Tydeman altijd voorhield, zijn intonatie hoor ik nog altijd: nirvana is samsara en samsara is nirvana. Maak geen onderscheid tussen vreugde en verdriet, zijn de eerste regels van de Hsin-hsin-ming: 'de weg is niet moeilijk voor wie geen voorkeur of afkeer heeft'. Natuurlijk is er onmetelijk veel wanhoop en verdriet in de wereld, maar het werkt verzachtend als je beseft dat miljoenen mensen door soortgelijke dingen heengaan, iedereen heeft er vroeg of laat mee te maken, het hoort erbij als opdracht in het leven; we worden er meer mens door.

Dan kunnen we in alle nederigheid ook onze vragen en wanhoop neerleggen bij Kwan Yin, de bodhisattva van het grote mededogen, want we staan er niet alleen voor. Kwan Yin die luistert naar de noodkreten van de wereld en niet rust totdat iedereen is gehoord, zij 'die de sprong waagt voorbij alle angst'ⁱⁱ. We kunnen ons aan haar grote mededogen spiegelen. In het grotere perspectief van een onwrikbaar geloof en vertrouwen valt niemand erbuiten, ontvangt iedereen kracht naar kruis, zoals mijn moeder placht te zeggen, want we worden gedragen. In de woorden van Juliana van Norwich, dat het motto is van Ton Lathouwers: All shall be well and all will be well. Rotsvast vertrouwen dat het goed komt.

Elsbeth Wolf

Literatuur:

Fjodor Dostojewski. *Woorden als spiegels*. 1989.

ⁱ Patricia de Martelaere was hoogleraar Wijsbegeerte aan de KU Leuven en KU Brussel, schreef essays en romans waarvoor ze vele prijzen ontving. Haar thema was de wereld van leven, dood en verandering.

ⁱⁱ Uit de Dharani van de Grote Mededogende.