

Zitten in onderlinge verbondenheid: december 2023

‘Het universum geeft en het universum neemt’

De betekenis van gelijkmoedigheid wordt vaak verkeerd begrepen, als zou je zonder emoties zijn, maar dat is natuurlijk niet zo. Die verwarring komt misschien wel door het begrip ‘uitdoven’ dat in het theravāda boeddhisme¹ gebruikelijk is. Utdoven betekent niet dat er geen emoties zijn, maar het wil zeggen dat het ‘ik’ of het ‘ego’ is uitgedoofd. Je vervalt niet meer in reactieve emoties, want er is geen ik meer dat zich zo nodig wil laten gelden.

Gelijkmoedigheid is één van de vier hartskwaliteiten of brahma-vihāra in het Pali/ Sanskriet. Brahma in de betekenis van scheppende kracht van God en vihāra in de betekenis van huis of verblijfplaats; het zijn de vier hartskwaliteiten van de geest: mettā, karunā, muditā, upekshā; liefde, compassie, vreugde en gelijkmoedigheid. Mediteren op hartskwaliteiten heeft een versterkend effect. Als je een mettā oefening doet, heeft dat ook effect op de andere hartskwaliteiten en andersom.

Gelijkmoedigheid is niet alleen in het boeddhisme een belangrijke kwaliteit. Het was ook een belangrijk onderwerp voor de Griekse filosoof Epictetus, die in het begin van onze jaartelling de volgende uitspraak deed: ‘Mensen raken niet zozeer van streek door de dingen die gebeuren, maar door hun gedachten erover’. Hij is vooral bekend geworden door zijn boekje, *Gids voor geluk*, een zelfhulpboek avant la lettre van 2000 jaar geleden!

De kern van zijn gedachtegoed is, dat alle bestaan in twee categorieën kan worden ingedeeld en over de één heb je de volledige controle en over de andere geen enkele. De eerste categorie is denken en voelen, van nature kunnen we daar vrij over beschikken. Over alle andere zaken hebben we nauwelijks controle zoals ons lichaam, onze familie, relaties, bezit en status. Voor die dingen zijn we grotendeels afhankelijk van factoren die voornamelijk buiten onze invloedssfeer liggen, want ons lichaam wordt oud en krijgt gebreken, familie, geliefden en vriendschappen ontvallen ons en bezittingen en status raken we kwijt. Kortom: we zijn volledig onderworpen aan de willekeur van het noodlot en de natuur. In de woorden van Epictetus: ‘Alles is je door het universum gegeven en datzelfde universum ontnemt je dat weer.’ In de *Gids voor geluk* geeft Epictetus tips hoe hiermee om te gaan. In het kort: aanvaardt wat is en treedt gebeurtenissen in je leven waardig tegemoet.

Het goede nieuws is dat we de manier waarop we met die oncontroleerbare dingen in ons leven omgaan, kunnen beïnvloeden. De Boeddha leerde ons het denken te reserveren voor de dingen waar het strikt voor bedoeld is, namelijk om technische problemen op te lossen of nieuwe dingen aan te leren. Daar zouden we het bij moeten laten, maar dat doen we niet. We gebruiken het denken vooral voor de dingen waar we het juist niet voor zouden moeten gebruiken: voor de dingen die ons overkomen in het leven. We piekeren, willen het niet, we voelen weerstand, plegen verzet en we interpreteren er op los. Tot slot oordelen we over onszelf of nemen anderen de maat. We brengen daarmee onszelf en mensen in onze omgeving in de problemen en komen in een neerwaartse spiraal terecht...tot er weer iets anders gebeurt en de cirkel zich herhaalt.

Hoe we met gedachten omgaan is in grote mate bepalend voor hoe we in het leven staan. Hoe meer we gebeurtenissen herkauwen, hoe groter het psychische lijden. We lijden aan het lijden en hebben niet in de gaten dat we een geheel eigen wereld creëren, één grote privégevangenis. Je kunt onnodige emotionele pijn voorkomen door bewust het denken te stoppen en je niet te identificeren met gedachten. In de vipassana meditatie merken we het denken op en benoemen het: dit is denken, of dit is piekeren; we laten het los en gaan terug naar de ademhaling. In zen meditatie zitten we met wat is, we laten het denken los, doen er niet iets mee, oordelen niet! We worden intiem met wat is en laten in 'groot vertrouwen' de intuïtieve hartgeest haar werk doen. We plaatsen het daarmee in een groter perspectief! Dat is niet eenvoudig, het vergt volharding, het is wachten en waken, maar er gaat iets schuiven!

Thich Nhat Hanh is hierin voor mij altijd een enorme hulp geweest. 'Gedachten', zei hij, 'beginnen als heel klein zaadje. Hoe eerder je het opmerkt, hoe makkelijker je het kan loslaten. Merk het zaadje op en geef het geen water. Laat het zaadje niet uitgroeien tot een enorme struik of boom, laat het niet wortelen. Hou het klein en laat het los.' Ik visualiseerde dat altijd door een gieter in mijn handen te nemen met de keuze om wel of geen water te geven. Dwing jezelf om het los te laten en richt je aandacht met kracht op de ademhaling, steeds weer. Het is een training van de geest. Blijf dat beoefenen en dan ontdek je dat je een keuze hebt en vrij bent. Want het ego is hardnekkig en klampt zich vast aan gedachten: het ego denkt dat het denken van mij is, dat ik het denken ben, maar we zijn niet ons denken. We zijn veel meer dan dat. Onze geest is *vast emptiness* een grenzeloos veld van waarneming. Denk het niet denken zeiden de oude meesters: no I, Me, My, niet van mij, alles stroomt, alles is veranderlijk en vergankelijk, niet te controleren en er is geen vast zelf.

Ter illustratie een verhaal van een boer in het oude China. Zoals iedere morgen wordt de boer wakker bij het kraaien van de haan. Zoals altijd kijkt hij uit zijn raam om te zien hoe zijn paard erbij staat. Tot zijn schrik is zijn paard deze morgen nergens te bekennen. De heuvel tegenover zijn huis is leeg.

In de loop van de ochtend komen één voor één de burens langs en beklagen de boer. Wat moet hij nu beginnen? Zonder paard kan hij z'n land niet bewerken. Het geweeklaag is niet van de lucht, maar de boer blijft kalm. "Ach" zegt hij, "we zien wel hoe 't loopt."

Twee dagen later wordt de boer wakker en uit gewoonte kijkt hij door zijn raam naar buiten en wat ziet hij? Tot zijn grote verrassing ziet hij niet alleen zijn eigen paard, maar nog twee paarden in de wei grazen. Die moeten het trouwe dier gevolgd zijn, denkt hij. In de uren daarna komen de burens weer langs. Eén voor één. "Wat ben jij een geluksvogel. Zo heb je geen paard, en zo heb je er drie. Gefeliciteerd!" "Ach" antwoordt de boer, "we zien wel hoe 't loopt."

Diezelfde middag probeert de zoon van de boer één van de nieuwe paarden uit, maar het dier is onwillig en als de jongen op zijn rug springt, begint het te bokken. Met een wijde boog vliegt de zoon door de lucht en met een knal belandt hij op de grond en breekt zijn been.

Als de buren van het ongeluk horen, komen ze de boer wederom beklagen. "Wat ben jij een pechvogel. De oogst staat voor de deur. Wie moet jou helpen om de oogst binnen te halen?" "Ach" luidt de reactie, "we zien wel hoe 't loopt."

Nog geen twee weken later verschijnen de ronselaars van de Chinese keizer in het dorp. Alle jonge mannen vanaf zestien jaar worden ingelijfd om te dienen in de oorlog tegen een naburige staat. Zo'n oorlog kan jaren duren. Nog diezelfde dag worden alle mannen meegevoerd, behalve de zoon van de boer, want die ligt met een gebroken been op zijn strozak.

Als de buren dat horen, kloppen ze weer bij hem aan. "Wat een ellende. Wij zien onze zonen misschien wel nooit meer terug, terwijl die van jou over een paar weken weer op z'n benen kan staan. Het lot is jou wel erg gunstig gezind." "Ach" is het enige dat de boer weer zegt, "we zien wel hoe 't loopt."

Tegenslag gaat over in voorspoed en andersom. Je zou kunnen zeggen, ieder nadeel heeft zijn voordeel en andersom. De reactie van de boer is stoïcijns of het nu positief of negatief nieuws is, de gebeurtenissen brengen hem niet van zijn stuk; hij ondergaat ze, kalm en evenwichtig, waardig. Dat is gelijkmoedigheid, het vermogen om wat er ook gebeurt aandachtig aanwezig te zijn in het volle besef dat niets beklijft. De scherpe kanten van het verdriet zullen minderen en geluk is ook meestal van korte duur. Klamp je nergens aan vast, het kan zo weer anders zijn. Epictetus gaf het advies: richt je inspanningen op wat jij kunt beïnvloeden en je zult kalm door het leven gaan en alles wat er op je pad komt gelijkmoedig tegemoet treden. Je zult dan ook niet verrast worden door wat het kosmische rad van fortuin voor jouw steeds weer opnieuw in petto heeft.

In het boeddhisme beschouwen we tegenslag in het leven als een kans. Een kans om je als mens te realiseren en te worden wie je al ten diepste bent. "What hurts you, blesses you. Darkness is your candle" is een dichtregel van Rumi die Zenju Earthlyn Manuel als motto aan haar boek *Opening to darkness* meegeeft. Ze houdt een pleidooi ontvankelijk te zijn als we oog in oog komen te staan met de donkere kanten van ons bestaan. "We kunnen het gevoel hebben voor de dood te staan, terwijl er in wezen iets geboren wil worden, in ons en in de wereld. Zelfs als we sterven, wordt er tijdens onze dood iets geboren – iets onbekends dat een verandering teweeg zal brengen, dat door geen mensenhand kan worden gecreëerd. Iedere dag van ons leven brengt doorlopend het scheppende nieuwe voort." (2023, 21). 'Iedere dag is een goede dag!'

Elsbeth Wolf

Literatuur:

Massimo Pigliucci. De stoïcijnse gids voor geluk. Het zakboekje van Epictus herverteld voor het moderne leven. 2020.

Zenju Earthlyn Manuel. Opening to darkness. Eight gateways for being with the absence of light in unsettling times. 2023.

ⁱ Theravāda (Pali) en betekent letterlijk 'traditie van de Ouderen'. Het is de oorspronkelijke boeddhistische leer.