

ONEINDIG MEDEDOGEN – Fokke Slootstra.

Onderstaand artikel is een hoofdstuk uit het nieuwe boek van Fokke Slootstra “Breng je leven op orde, oefeningen voor het verkrijgen van psychologische en spirituele vrijheid”. In dit artikel wat een beetje is aangepast voor Keerpunt betoogt Fokke dat er niets blijvends is, alles is vergankelijk. Dit veroorzaakt bij de meesten van ons een diepe primaire angst. Om die angst te bezweren probeert ons ego steeds alles vast en solide te maken. Als we dit bij onszelf of cliënten merken is het belangrijk hier mild en mededogend mee om te gaan!

Een paar weken geleden brandde in ons dorp op een avond een boerderij tot aan de grond toe af. Er was heel wat consternatie, want niemand wist of er nog mensen binnen waren. “Gelukkig” was het gezin met vier kinderen op vakantie, waardoor het nog enige dagen duurde, voordat het gezin hoorde dat van hun boerderij enkel nog een stapeltje stenen restte.

Twee weken later tijdens een flinke storm, opeens in de middag geen water meer. Er was een boom in het dorp omgegaan en die had een deel van de hoofdleiding in het dorp meegenomen. Twee dagen zonder water, het is te doen, maar oh jee wat gebruik je veel water, als het niet meer vanzelf uit de kraan stroomt!

Volgens de fysici dijt het heelal continue uit. Het heelal is eigenlijk uitdijende ruimte. Uitdijende ruimte zonder grens, zonder einde, het blijft maar verder uitdijen. Kwantumfysici ontdekten in de vorige eeuw, dat licht soms een deeltje is en soms een golf, afhankelijk van de waarnemer, afhankelijk van het experiment. Hoe kan dat nou, licht is toch gewoon licht?

Vijfentwintig honderd jaar eerder, ontdekte een mens de wet van vergankelijkheid: alles wat samenkomt, valt ook weer uiteen. Er is

niets, maar dan ook helemaal niets, wat blijvend is. Dit is een van de kernthema's van het boeddhisme geworden, met de vaak aangehaalde zin uit de hart soetra: leegte is vorm en vorm is leegte!

Ik heb het jarenlang gereciteerd, zonder de diepgaande betekenis ervan te kunnen doorgronden. Voor hoeveel mensen geldt dat niet, jarenlang mediteren, jarenlang prosternatie doen, jarenlang reciteren zonder echt te beseffen wie je bent of door te hebben hoe bang we eigenlijk zijn.

En te midden van deze bovenstaande schokkende onthullingen vinden we onszelf hier op aarde. Ergens in de tijd geboren, opgegroeid, volwassen geworden en elke dag een stukje ouder, elke dag weer wat dichterbij ons sterven toe. Dat we sterven is zeker, wanneer is volkomen onzeker. Leven als mens in deze enorme uitdijende ruimte, met niets wat blijvend is. Alles wat samenkomt, valt ooit herroepelijk weer uit elkaar.

We gaan vriendschappen en liefdesrelaties aan en ze vallen ooit weer uit elkaar. Ons huis, onze auto en onze bankrekening, onherroepelijk valt het eens uit elkaar, of brandt het af, want niets is blijvend, wat de Boeddha ontdekte. Ook hebben we de hele dag talloze denkbeelden en scheppen we talloze verhalen over onszelf, onze partner, onze kinderen en over de wereld. Soms zijn er misschien wel creatieve ingevingen, ook zij spatten weer uiteen, als zeepbellen in de lucht.

Soms voelen we ons totaal verbonden met een medemens, maakt verdriet of de donkere gedachte plaats voor extase, om de dichter Rumi wat vrij te parafaseren, of hebben we een echte piekervaring of een diepgaande realisatie. Prachtige momenten, maar het leven stroomt genadeloos verder en verder, terwijl wij misschien nog blijven steken in die overweldigende herinneringen.

Ook ons lichaam verandert voortdurend, we doen er van alles aan het jong en fit te houden, maar veroudering en verandering is onontkoombaar. Net zo onontkoombaar, dat we zullen sterven en we weten niet wanneer. Dit geeft natuurlijk een enorme onzekerheid, we hebben het totaal niet in de hand. We kunnen ons leven op geen enkele manier controleren of beheersen hoe veel, "feel good" cursussen we ook volgen.

Alles wat samenkomt valt ook weer uiteen, er is niets blijvend. Deze grootsheid, oncontroleerbaarheid en onzekerheid maakt ons, vaak onbewust, bang. Een diepe primaire angst, dat er niets overblijft, dat er niets een onveranderlijke basis of bron heeft.

Is het dan zo gek dat we, om deze angst te bezweren, krampachtig pogen, onszelf bij elkaar te houden? Steeds proberen "iets" vast te grijpen of te pakken. Steeds proberen onszelf ergens mee te identificeren. Steeds zaken te benoemen of te beoordelen zodat er weer enige vastheid lijkt te ontstaan. Als kind leren we ook allemaal collectief zaken te benoemen, te ver-dingen, toe te eigenen en vast te maken. Dat geeft al heel jong een stukje zekerheid, iets wat ook iedereen om ons heen doet.

Is het zo gek dat we in de alsmaar uitdijende ruimte, een toneeltje bouwen, met onszelf als regisseur en steeds wisselende acteurs en actrices? Met een heus decor, prachtige rekwisieten en een echt lijkend verhaal over ons leven, over onze ontwikkeling, over ons falen en succes en natuurlijk over de echte drama's in ons leven. En natuurlijk gaan we daar helemaal in geloven. We gaan geloven dat het vast is, structureel en solide is.

Er is dus een primaire angst, een primaire angst dat er niets is, alleen een onmetelijke en uitdijende ruimte. Om die angst te bezweren, scheppen we al vrij jong een soort referentie punt, een centrum,

waar wij het middelpunt zijn en waar als het ware alles om heen draait. Vanuit dit referentie punt beschouwen we de wereld. Hiervan uit beoordelen, veroordelen, ervaren en benoemen we en maken we het tot iets bekends, iets vertrouwds. En als we het kennen, dan is het van ons, dan kunnen we alles wat we zien, wat we ervaren, wat we weten onszelf toe eigenen en geven we aan onszelf en aan de wereld betekenis. **En we voelen onszelf dan steeds steviger en belangrijker, niet door hebbend, dat we zelf de scheppers zijn, van deze ik-illusie.**

Helaas of gelukkig schudt het leven steeds aan deze grondvesten van het ik en aan het bouwsel, wat we van ons leven gemaakt hebben. Soms ziekte, soms scheiding, soms het wegvallen van een geliefde, hoe vast we het ook in onze greep dachten te hebben, de waarheid is dat alles ons door de vingers glipt!

We ontkomen er niet aan om onze diepste en meest primaire angsten onder ogen te zien. Dit vraagt een enorm mededogen naar onszelf, een oneindig mededogen, om steeds de krampen en subtiele verdraaiingen van het ego en zijn trouwe kompaan, ons denken, onder ogen te zien! Als we dit mededogen ontwikkelen, ontstaat er ook steeds meer mededogen naar andere mensen. Ook die andere mensen, hebben in zichzelf die enorme primaire angst, angst dat er niets is, angst dat er niets onveranderlijks van ons overblijft. Naast een diepe verbondenheid met andere mensen is het mogelijk een steeds diepere mildheid te ervaren naar het lijden van andere mensen. Vooral het lijden aan het lijden, omdat de bron hiervan onwetendheid is.

Het beoefenen van meditatie kan erg behulpzaam zijn. Het helpt om steeds de fratsen van de geest onder ogen te zien en steeds weer te ontdekken hoe we steeds weer afglijden in allerlei verhalen, drama's

en luchtspiegelingen. Ook kan meditatie helpen het niet meer te zoeken buiten onszelf. Buiten onszelf in leraren, geliefdes en spirituele ervaringen of stromingen.

Door te stoppen met zoeken buiten onszelf, kunnen er openingen in ons bewustzijn ontstaan en realiseren we ons, dat er geen scheiding bestaat.

Het vormloze, wat verschijnt in elke gedaante, in elk wezen. Het vormloze wat uitbarst, elk moment opnieuw, in bloemen, in bomen, in wolken, in hagelbuien, in puntenslijpers, in letters op een pc.

Dit vormloze Ene, is niet een bijzondere bewustzijnsstaat, is niet een ervaring van verlichting, die een keer plaatsvindt. Het is niet een object of een substantie, die gezien of gepakt kan worden. Het is het Ene wat allesomvattend is, zonder ook maar iets buiten te sluiten. Zo gauw er ook maar iets buitengesloten wordt, wat meestal het jaagterrein van het ego is, is het niet allesomvattend meer!

Onszelf steeds weer openen voor dit vormloze Ene maakt het mogelijk de bewegingen van het ego te zien en steeds opnieuw de primaire angst of angsten los te laten. Dan is er simpel wat er is en wat er gebeurt : een huis wat afbrandt, water wat niet meer uit de kraan komt enz.

Ik wil dit artikel graag afsluiten met een citaat van de schrijfster Vidyaamala Burch, die een diepe ommekeer in haar leven ervoer, na een jarenlange strijd tegen haar chronisch ziekte.

“Ik heb een diepe ommekeer ervaren waarin mijn leven in zijn heilzijn, inclusief de pijn, een verbindingspunt is geworden met anderen. Toen ik vocht met mijn pijn en ervoor wegliep, was ik voortdurend met mijzelf bezig en daardoor werd er een muur van afzondering opgeworpen. Er was geen stilte en dus geen innerlijke ruimte,

waardoor ik over de borstwering van mijn zelf kon turen en een glimp kon opvangen van een radicaal ander perspectief op het leven. Het was net alsof ik 180 graden omdraaide : in plaats van weg te bewegen van het leven op zoek naar een "beter" bestaan keerde ik er nu naar terug. Het is zo'n opluchting dat ik het idee kan laten varen dat ik perfect moet zijn, en elk moment te kunnen kiezen als een kans voor empathie en verbondenheid, waarin mijn pijn en vreugde, mijn vermogen om te beminnen en te worden bemind, in anderen worden weerspiegeld. **Heel-zijn is allesomvattend. Als zelfs maar het kleinste deeltje van jou wordt uitgesloten is heel-zijn zelf gebroken.** Als je pijn en moeilijkheden uit je leven sluit door er weerstand tegen te bieden of ze te verdrijven naar de kou van het niet-bewustzijn, kun je niet heel zijn; je kunt niet in de diepste zin van het woord beter worden of gelukkig zijn. Maar als je het leven binnenlaat zonder weerstand of vastklampen, kun je gezond en heel zijn; ongeacht met welk soort letsel of ziekteproces je leeft!