

Geluk, lijden en een struisvogel: Mindfulness (Awareness) in de praktijk

Wat is geluk? Geluk kan worden ervaren als lijden afwezig is. Wie niet lijdt, is gelukkig. Ik bedoel dan niet het “geluk“ dat we ervaren bij het uitpakken van een nieuwe smartphone, het winnen van de loterij, het drijven op een luchtbedje in het luxe hotelzwembad. Dat is oppervlakkig, tijdelijk en het komt van buiten af. Het heeft met ècht geluk niets te maken. Echt geluk is intrinsiek. Het zit in ons. In ons allemaal. Er is niets moeilijks aan: geluk is leven. Het enkele feit van het in leven zijn, is geluk. Elke ademhaling, elke hartslag, elke sensatie is geluk. Voor wie het kan voelen. Nòg kan voelen.

“Kindergeluk”

Jonge kinderen zijn er heel goed in. Zij zijn makkelijk gelukkig, ongeacht de omstandigheden. Hoe vaak zien we niet op de televisie beelden uit een arm land, misschien net getroffen door (weer) een natuurramp. Wanhopige volwassenen lopen klagend en jammerend rond. Hun huis is vernield, hun hele bestaan weggevaagd. Familieleden zijn vermist. En op de achtergrond: kleine kinderen spelen onbekommerd op straat, tussen de (zogenaamde) puinhopen. Ze lachen en maken plezier met elkaar en met de dieren. Hoe doen zij dat? Door niet te conceptualiseren. Niet in het hoofd te zitten. Geen etiket op de omstandigheden te plakken. Geen (zielig) verhaal te verzinnen. Door, kortom, de werkelijkheid te accepteren hoe zij is. Ook zij hebben verdriet. Hun huis is weg. Er zijn mensen dood. Maar de zon schijnt, ze kunnen spetteren in de regenplas, spelen met de hond. Zij blijven gelukkig. En laten hun geluk niet verstoren. Dieren zijn er ook meester in. Ook zij accepteren alles wat is, en zoals het is.

Kleine kinderen en dieren hebben dus een talent voor geluk, volwassenen een talent voor lijden. Wat veroorzaakt dit verschil? Heel simpel: denken.

Denken

Volwassen mensen hebben geleerd, over omstandigheden na te denken. Te vergelijken. Gisteren had ik nog een huis, nu is het een puinhoop. Misschien zal ik nooit meer een huis bezitten. Dus ben ik nu minder af. Ik ben dus ongelukkig. Wat niet anders betekent dan: de gedachten over de



omstandigheid verstoren mijn geluksgevoel. Het is er nog wel, maar het is bedolven. Daardoor voel ik het geluk niet meer en mijn hoofd trekt de conclusie: ik ben niet meer gelukkig. Zoals de zon nog steeds schijnt tijdens bewolking, alleen zit de lucht ervoor. Ik

kan dan klagen dat het somber weer is, dat de zon er niet meer is. Of ik zie de werkelijkheid voor wat zij is: de zon is er nog, maar ik moet iets meer moeite doen om hem te ervaren. Even om de wolken heen voelen.

Acceptatie

Geluk is er dus altijd, en kan altijd gevoeld worden als we het niet laten bedelven onder de omstandigheden. Hoe doen we dat? Door die omstandigheden neutraal te accepteren. Zonder verhaal, zonder vergelijking met hoe het was, of hoe het in de toekomst zou kunnen worden. Gewoon: zoals het NU is. Dan is er automatisch weer het intrinsieke geluksgevoel, dat we als kind zo duidelijk en makkelijk ter beschikking hadden.

Natuurlijk zijn er makkelijke er minder makkelijke omstandigheden. Soms moeten we meer moeite doen om verstorende gedachten te weren, om niet te gaan piekeren. We kunnen pijn hebben. Honger, angst. Ons ziek voelen en benauwd, of verdrietig. Maar dat is wat anders dan lijden of ongelukkig zijn. Pijn, bijvoorbeeld, is oncomfortabel. Er is lichamelijke stress. Maar ik kan, juist wanneer ik het accepteer zoals het is, toch heel gelukkig zijn. En tegelijkertijd alles doen, om de pijn zo draagbaar mogelijk te laten zijn. Met aandacht, medicatie, meditatie, operatie, wat er ook beschikbaar is.

Acceptatie betekent niet: je erbij neerleggen, passief zijn. Acceptatie betekent: er niet onder lijden. De omstandigheid aanvaarden alsof we hem zelf gekozen hebben. Er geen verhaal bij maken. De pijn zien, voor wat hij is: Pijn. Ik heb pijn. Maar ook: de pijn heeft mij niet. Dan heeft de pijn niets met geluk of ongeluk te maken. Ik word pas ongelukkig van pijn, van honger, van verdriet, angst, benauwdheid, als ik het niet accepteer. Me ertegen verzet. Erover ga denken. Ga vergelijken met gisteren. Ga piekeren over een toekomst met pijn. Dan ontstaat het lijden. En ik kom erin vast te zitten. Want lijden vertroebelt het zien, en beperkt daarmee de mogelijkheden om de situatie te verbeteren (als die er nog zijn). Lijden komt door denken, veroorzaakt zichzelf en houdt zichzelf in stand. We kunnen bewust een einde maken aan het lijden. Of beter nog: voorkomen dat het ontstaat. Door in te zien wat de werkelijke oorzaak is: ons verzet tegen de omstandigheid, niet de omstandigheid zelf. Door met andere woorden het Nu te omarmen, ons in één lijn te brengen met het Nu in plaats van haaks erop. Dan komt het geluksgevoel weer boven drijven. Ook als er geen mogelijkheden (meer) zijn, om de omstandigheden te veranderen, of misschien wel: juist dan, is acceptatie

mogelijk. Dan moeten we ons helemaal overgeven. Ook dan is er geen lijden. We hebben nog steeds pijn, verdriet, gaan misschien wel dood. Maar: als we dat accepteren, lijden we daar niet onder. En we kunnen (ook) ons geluk blijven voelen.

Tijd

Lijden bestaat alleen in de tijd, nooit in het nu. Lijden heeft tijd nodig. Als ik geconfronteerd word met een onmiddellijke bedreiging (een auto komt in volle vaart op me af), dan is er angst. Maar geen lijden. Daar is geen tijd voor. Ik handel: vechten of vluchten. Dan spring ik of op tijd weg voor de auto, of ik word overreden. Oncomfortabel. Maar: geen lijden. Pas als ik een auto (of ziekte, of faillissement, ontslag, echtscheiding) zó langzaam op mij af zie komen, dat ik tijd heb om te denken, verstar ik in angst en ontstaat lijden. Het denken zelf creëert de tijd die het nodig heeft om het lijden te veroorzaken. En we denken zo snel, dat er bijna altijd wel tijd is om lijden te bedenken. Het denken wordt een verhaal: Wat als? Hoe lang gaat dit nog duren? Hoe houd ik dit uit? Waarom overkomt mij dit? Ik heb ook altijd pech. Het zal nooit meer goedkomen. Ik wil dit niet. Wie kan ik hiervan de schuld geven? Wat is dit verschrikkelijk. Enzovoort. Dat is lijden onder de omstandigheid. Ik kan ook in het Nu blijven. Er komt een auto op mij af. Ik ga mogelijk binnenkort failliet. Er is iets mis met mijn lichaam, mijn relatie loopt niet goed. Maar ook: ik voel me gezond. Ik adem, mijn hart klopt. Ik drink een glas water. De zon schijnt. Ik denk niet, maak geen verhaal. Maar handel, als dat kan. En dat handelen is vanuit acceptatie (dus zonder lijden).



Natuurlijk, er is reden om goed te kijken naar mijn omstandigheden. Me uit de baan van de auto te begeven. Een dokter te raadplegen. Mijn financiën op orde te brengen, een andere baan te zoeken, in relatietherapie te gaan. Ook daarvoor moet ik nadenken, maar dat is oplossingsgericht, praktisch, actueel. En het zal mijn intrinsieke geluksgevoel niet verdringen. Geen reden om er een probleem van te denken. En geen reden om er onder te lijden. Ik hoef enkel in het Nu te blijven. Me volledig in lijn te brengen, met dat wat is. Het volledig te accepteren. Het is er namelijk toch. Verzet heeft geen zin, veroorzaakt alleen lijden.

Struisvogel

Van een dergelijke manier van beleven wordt – door zogenaamde “realisten” – wel gezegd: je stopt je hoofd in het zand, je sluit je ogen voor de werkelijkheid, je bent een struisvogel. Maar het is precies andersom! Als ik mijn hoofd in een verhaal begraaft door te piekeren, te problematiseren, te lijden, dan ben ik de struisvogel. De werkelijkheid verdwijnt achter het verhaal dat ik erover maak. Als ik daarentegen de werkelijkheid heel goed zie voor wat zij (slechts) is: neutrale



omstandigheden, houd ik mijn ogen open, ben ik in het Nu en blijf ik rustig en in evenwicht. En dat zorgt er vervolgens voor dat die omstandigheden MIJ de ogen niet sluiten voor het geluk dat altijd in me zit. Ondanks de

pijn, het verdriet, het geldgebrek, de echtscheiding, de ziekte, blijf ik mijn geluk voelen. Hoe kan het ook anders? Ik ben ermee geboren, het is het leven zelf. Als ik het niet wegdenk, kan ik het altijd voelen. En jij ook.

Nog even over die struisvogel. Die stopt zijn hoofd niet in het zand, omdat hij de werkelijkheid niet wil zien. Wel nee, het dier legt bij dreigend gevaar gewoon zijn hals en kop plat op de grond zodat hij er als een grote graskluit uitziet in de wazige hitte van de woestijn. Komt een belager toch te dichtbij, dan staat hij op en verdedigt zich of rent weg. Met andere woorden: hij brengt eerst zijn lichaam en hoofd perfect in lijn met zijn omgeving. En als het nodig is, komt hij in actie. Een heel goede manier van in het Nu zijn. De mythe is vermoedelijk ontstaan door de Romeinse denker (!) Plinius de Oudere, die gewoon niet goed keek. Hij dacht ook, dat een struisvogel zijn eieren deed uitkomen door er woest naar te staren (bron: Wikipedia - struisvogel).

Tja, waar denken zoal toe kan lijden.