

## De pijlen van De Boeddha

(over Boeddha, Wittgenstein en Matisse)

We hebben maar in beperkte mate controle over het leven. Zelfs in de modernste, rijkste en best georganiseerde samenlevingen blijft het leven ons verrassen. Als dat prettige verrassingen zijn, hebben we daar geen moeite mee. Het is niet moeilijk om zulke gebeurtenissen te aanvaarden. We kunnen er makkelijk van genieten, de gebeurtenis roept gevoelens bij ons op die we graag ervaren, ja zelfs verwelkomen en nastreven, proberen te herhalen.

Maar het leven is neutraal, dat wil zeggen: (ook) wat wij prettige gebeurtenissen noemen, zijn in feite niet meer dan “gebeurtenissen”. Dat wij ze prettig noemen en graag ervaren, is geen eigenschap van de gebeurtenis zelf. Het is een etiket, een oordeel dat wij over de gebeurtenis geven. “Wat een lekker zonnetje”, “Ik heb heerlijk gewandeld”, “Dat is schitterende muziek” – het zijn (positieve) oordelen die wij aan een op zichzelf neutrale gebeurtenis verbinden. De zon is een ster die al een paar miljard jaar schijnt en daar nog wel even mee doorgaat, de wandeling is een lichamelijke activiteit, muziek bestaat uit een serie geluiden. Ons oordeel is dan ook subjectief, geconditioneerd en vaak tijdgebonden: op andere momenten zouden we de zon niet lekker kunnen vinden (bijvoorbeeld op de tiende dag van een hittegolf die ons grasveld vergeelt), de wandeling afwijzen (we verdwalen of verstappen ons en verzwikken een enkel) of de muziek vervloeken (de hifi-installatie van de buurjongen stond de hele middag te blèren – de buurjongen vond het trouwens wel schitterende muziek). Hetzelfde geldt voor gevoelens die in ons opkomen – dikwijls trouwens het gevolg van gebeurtenissen die ons overkomen. Sterker nog: het zijn de gevoelens, die ons het meest raken, in positieve of negatieve zin. Het oordeel dat we aan een gebeurtenis geven, wordt vaak vooral gestuurd door het gevoel dat de gebeurtenis bij ons veroorzaakt. Een positief gevoel leidt tot een goed oordeel, een negatief gevoel tot een afwijzing. Die afwijzing leidt vervolgens weer tot een versterking van onze negatieve houding.

We kunnen dus minstens twee momenten onderscheiden wanneer ons iets overkomt: de gebeurtenis zelf en onze gevoelsmatige reactie erop. (Daarna zijn er nog onze reacties op die reacties, reacties van anderen op onze reacties etc. die



het plaatje verder inkleuren.) Vooral als het ongemakkelijke gevoelens zijn, is het zaak hier goed op te letten. Uit het Boeddhisme komt in dit verband de beeldspraak: de eerste en de tweede pijl die ons treffen.

Eerst worden we getroffen door de eerste pijl: de gebeurtenis overkomt ons. Dit geldt voor iedereen in het leven, het leven is bedoeld om ons van alles te laten overkomen. Misschien is dat wel een definitie van leven: zodra ons niets meer overkomt, zijn we dood. Die pijl is altijd neutraal. Zelfs als iemand anders ons opzettelijk iets aandoet om ons te kwetsen, is het feit op zich nog steeds neutraal. De kwade intentie bestaat slechts in de gedachten van de ander, die hoeven wij niet over te nemen. Maar laten we voor het gemak een gebeurtenis nemen, die ons echt “overkomt”: we rijden met de auto en krijgen een lekke band. Dat is de eerste pijl die ons treft. Als we puur bij de neutrale omstandigheid blijven, betekent dit: onze rit heeft vertraging, we krijgen misschien vuile handen, het kost geld om de band te laten verwisselen of repareren, we missen een afspraak. Dat is allemaal niet persoonlijk. Het kan iedereen overkomen. De band is niet lek geraakt om ons dwars te zitten. Als we zo met de gebeurtenis omgaan, blijven we in het nu. We maken geen verhaal, we plaatsen het gebeuren niet in de tijd, we aanvaarden wat er is (het is er toch al) en ondernemen actie. Dat is mindful (aware) zijn.

Nu de tweede pijl. Als we minder goed op onszelf en onze gedachten en gevoelens letten, kan het zijn dat de gebeurtenis ons voor een tweede keer treft. Niet alleen hebben we vertraging, we raken geërgerd. Niet alleen kost de lekke band ons geld, we vinden ons zielig omdat we bedenken, dat we nu misschien geen geld hebben voor dat cadeautje dat we onszelf in het vooruitzicht hadden gesteld. Niet alleen krijgen we vuile handen, we worden ongeduldig en met onze vuilen handen maken we ook nog vlekken op onze kleding. Nu wordt de



gebeurtenis opeens wel persoonlijk: het roept bij ons negatieve gevoelens op en vergroot zo de impact die het gebeuren op ons heeft. Voor we het weten, hebben we niet alleen een lekke band, maar “een rottag”. Als we voortdurend op deze manier op neutrale gebeurtenissen blijven reageren, hebben we zomaar opeens een “rotvakantie”, een “rotbaan” of een “rotleven”. Vanuit dat gevoel is het bovendien veel lastiger om op een creatieve en handige manier weer op weg te komen.

Hoewel we de eerste pijn niet kunnen vermijden, zo zit het leven nu eenmaal in elkaar, kunnen we de tweede pijn vaak wel ontduiken. Of nog beter: voorkomen. Die ontstaat namelijk door ons eigen toedoen. Onze gedachten over het voorval. Verzet, afwijzing. Door oplettendheid en zelfreflectie, beide bijvoorbeeld te stimuleren met awarenessstraining, kunnen we hier meer grip op krijgen.

Nu zijn wij ook maar mensen en een gevoel ontstaat voor je er erg in hebt. Ook dat hoort bij het leven. Het zou onmenselijk zijn, om bij grote gebeurtenissen geen gevoelens te hebben. Misschien dat awarenessstraining je nog wel ongeschonden door die lekke band heen kan helpen, maar er zijn grotere gebeurtenissen in het leven waar een meditatieve houding niet zonder meer tegen helpt. Het verlies van een geliefde bijvoorbeeld. Het verlies van gezondheid, het hebben van chronische pijn. Om er maar een paar te noemen. Dat soort pijlen heeft het leven ook op zijn boog staan, en we gaan er door getroffen worden. De een wat vroeger en vaker, de ander later en maar af en toe, maar toch: het gaat gebeuren. En dan is het ontwijken van de tweede pijn welhaast niet mogelijk. We zullen verdriet, verzet, boosheid, angst, zelfmedelijden etc. ervaren die de tweede pijn met zich brengt.

Maar het wonderlijke is: ook daarvoor geldt hetzelfde recept als voor de eerste pijn: aanvaarding. Als we de emotie kunnen aanvaarden, gebeurt de verlichting alsnog. We hebben verdriet, voelen ons eenzaam, lijden pijn. Zo is de situatie dan. Dan zullen we dat ondergaan. We wijzen onze emotionele reactie niet af. Maar: we aanvaarden hem. Sterker nog: we omarmen hem. Ook dit hoort bij

het leven. We blijven wel alert en kijken naar onszelf. Dan komt er wat ruimte om de emotie heen. We zien hoe, waarom en vooral *dàt* we verdrietig zijn, pijn hebben. En we zien dat voor wat het is: een normale, menselijke reactie op een grote gebeurtenis. We aanvaarden die reactie. Dit is de vorm die het moment aanneemt. Maar maken het niet groter, dan het is. We blijven alert. We gaan om de gebeurtenis en de gevoelens niet ook nog eens een extra verhaal maken. Geen gedachten vormen, die niets met het nu te maken hebben. Bijvoorbeeld gedachten als: “ik heb ook altijd pech”, “dit gaat nooit meer over”, “ik heb nu alweer pijn”, “het is erger dan gisteren, dus misschien wordt het wel steeds erger”, “ik zal nooit meer een partner vinden”, “wat als ik nog maar een paar maanden te leven heb”, “straks werken de medicijnen niet meer”, etc.

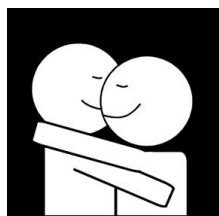
Bij de term “omarmen” past nog wel een waarschuwing: acceptatie is goed, maar het moet ook weer niet zover gaan dat we de gevoelens gaan koesteren, uitbuiten of traineren. Aandacht trekken met “ons verhaal” bijvoorbeeld is een



bekende valkuil. De situatie – hoe akelig ook – geeft ons een nieuwe identiteit. We praten er over met iedereen die het wil horen (of niet aan ons kan ontsnappen), we worden “de patiënt”, “de weduwe/weduwenaar”, “de arme sloeber”, “de pechvogel”, “de underdog”, en deze nieuwe identiteit gaat met ons aan de haal.

Als we vaak en nog lang na de gebeurtenis klagen over ons lot tegen anderen, is dit een belangrijke aanwijzing dat zo’n proces van identificatie zich aan het voltrekken is. Dan zijn we als het ware een derde pijl aan het maken. We raken dan gehecht aan onze zorgen en willen er eigenlijk niet meer van af, al zeggen we van wel. Veel mensen zijn – soms ongemerkt – al slachtoffer geworden van dit proces van identificatie. Hoeveel gesprekken hebben niet een klagende onder- of zelfs boventoon? Na klagen over het weer (te warm, te koud, te nat, te droog) volgt al snel een wederzijdse uitwisseling van ziektes en zeertes, vakantieperikelen, conflicten op het werk of in de privésfeer of onze mening over “de toestand in de wereld”. Met dit geklaag proberen we een bepaalde – ongelukkige of ontevreden – identiteit te projecteren. Als we alert met onze tweede pijl(en) omgaan, hoeft dit niet te gebeuren en zullen we minder en

korter lijden. We gaan dan praten over ideeën, over wat ons inspireert en waar we van houden. Zo worden we prettiger en boeiender gezelschap voor onze bekenden en geliefden, en, niet te vergeten, voor ons zelf.



We moeten onze pijn, ons verdriet, onze negatieve emoties dus aanvaarden, niet afwijzen, ons er niet tegen verzetten. In eerste instantie voelt dit contra-intuïtief. We hebben een “slecht” gevoel, en dan moeten we dat ook nog omarmen? We willen er liever voor weglopen, we willen het kwijt, loslaten. We willen graag een snel recept. Maar gevoelens laten zich soms niet zo snel even opzij zetten. Grote gevoelens hebben een groot momentum: ze draaien nog een tijd door, ook al is de gebeurtenis die ze veroorzaakte, al lang voorbij. Ze blijven nog een tijd bij ons, soms in golven, soms langzaam afnemend. Juist dan rest ons slechts aanvaarding. Met geduld. En compassie met onszelf. En vooral: met aandacht voor het gevoel. De ene dag gaat het aanvaarden beter dan de andere. Maar als we het gevoel erkennen, niet veroordelen (maar ook niet extra voeden met verhalen, er geen identiteit van maken), dan kunnen we wat afstand, ruimte, maken tussen ons en het gevoel. We zullen ontdekken: er is altijd meer ruimte in ons dan pijn, verdriet of boosheid. Zoals er in het Universum meer ruimte is dan materie en energie. We kunnen zo dus toch een beetje loslaten. Loslaten is niet: wegmaken. Het is: ruimte maken tussen jou en het gevoel. In je eigen universum. En toch ook toelaten dat het er is. Een betere term zou zijn: lossen laten. Het laten uitwoeden, zonder dat we er teveel door worden meegesleurd, overweldigd. We staan het gevoel toe, maken er plaats voor en zitten de rit uit.

Dat betekent niet, dat we passief moeten zijn en apathisch de storm laten overtrekken. Elk gevoel, hoe heftig ook, heeft zijn pieken en dalen, eb en vloed. Zodra het kan, houden we ook ruimte en oog voor nieuwe impulsen en makkelijkere, “goede” ervaringen. Zo brengen we langzaam de situatie weer wat meer in evenwicht. Misschien zelfs komen die “goede” ervaringen wel voort uit de moeilijke gebeurtenis. We raken onze baan kwijt, maar gaan daardoor iets anders doen waardoor we meer vervulling voelen dan daarvoor ooit mogelijk

was geweest. De slechtere gezondheid beperkt onze mogelijkheden, maar daardoor worden we uitgenodigd door het leven om andere manieren te onderzoeken om ons te ontwikkelen. Zolang we in verzet zijn, zullen we die uitnodiging afwijzen of halfslachtig te werk gaan, maar vanuit aanvaarding zijn we in staat die ontdekkingsreis met open vizier aan te vangen.

Zo raakte de concertpianist Paul Wittgenstein (broer van de beroemde filosoof Ludwig) tijdens de eerste wereldoorlog zijn rechterarm kwijt. Ondanks zijn aanvankelijke – begrijpelijke – depressie bewerkte hij de rest van zijn leven bestaande composities zodat hij ze met alleen zijn linkerhand kon uitvoeren. Bovendien gaf hij aan andere componisten (bijvoorbeeld Ravel en Prokofjev) opdrachten om pianoconcerten voor de linkerhand te componeren. Zo kon hij zijn carrière vervolgen en bracht tegelijk een omvangrijk oeuvre teweeg van pianocomposities voor de linkerhand. Door een verkeerd verlopen operatie was de kunstenaar Matisse in de laatste periode van zijn leven aan een rolstoel gebonden. Omdat hij niet meer staand kon schilderen, ging hij werken met geverfd papier dat hij uitknipte in diverse vormen waarmee hij grote werken samenstelde. Hij noemde deze laatste veertien jaar van zijn leven “Une seconde vie” (een tweede leven), een uitbarsting van creativiteit waarin hij zijn “gouaches découpés” maakte, werken die tot de bekendste van zijn oeuvre zijn gaan behoren. Er zijn honderden verhalen zoals deze, sommige kennen we uit onze eigen kring van vrienden en bekenden. Vrijwel steeds leiden dat soort ontdekkingsreizen niet alleen tot verbreding van onze horizon, maar ook tot verdieping. Zogenaamde tegenspoed maakt ons vindingrijk, creatief, brengt ons dichterbij ons zelf en bij onze geliefden.

(Ook) zo bezien zijn gebeurtenissen neutraal: het leven zit zo complex en verrassend in elkaar, dat we nooit a priori kunnen zeggen dat een gebeurtenis positief of negatief is. Vaak is ons eigen oordeel en onze eigen houding de meest beslissende factor van onze ervaringen. Hoe meer we ons daarvan bewust zijn, des te beter zijn we tegen de pijlen van De Boeddha opgewassen.