

Zo bevrijd je je van Lijden

Door Ramo de Boer op 2017-09-07

De enige manier waarop je je pijn kunt verdragen Is door het pijn te laten doen.

Deze wijsheidinstructie van Shunryu Suzuki* is een van de krachtigste die ik ken. Ik citeer hem vaak in mijn werk met cliënten en in trainingen omdat hij zo scherp, compact en transformerend is. En ook – een noodzakelijke voorwaarde voor een goede instructie – goed te onthouden en te reproduceren als je hem nodig hebt. Een wijsheidinstructie is een beoefeningsinstructie, wijsheid om direct toe te passen in je dagelijks leven!

Pijn verdragen

Suzuki's zin maakt meteen duidelijk dat er geen vraag is over wat je met je pijn dient te doen, namelijk verdragen. Dragen van pijn is iets wat wij allemaal goed kunnen, hoeveel pijn dragen we niet met ons mee, toch? Ja, maar dat is niet verdragen, dat is meedragen, en daar lijden we onder. We dragen de onverwerkte pijn van ons leven met ons mee, tegen onze zin en vaak onmachtig ze adequaat onder ogen te zien en te verwerken.

Het is de oude taaie pijn van onmacht, afwijzing, onzekerheid, verlegenheid, angst, schaamte en schuld die ons reactief en gespannen maakt. Ze maakt dat we onwillekeurig emotioneel reageren op gedrag en woorden van anderen vanuit die pijn, in een poging om meer pijn te voorkomen. Pijn die we niet bewust dragen, waar we ons niet mee uiteen zetten en dus niet ver- maar meedragen, houdt ons in de vicieuze cirkel van contraproductieve reactiviteit. Deze impuls kennen we als afkeer (iets wat er evident is niet willen) in de 3 emotionele basisreacties van afkeer, onverschilligheid en gehechtheid.

De Enige Manier

Shunryu Suzuki stelt dat er maar één manier is om onze pijn te verdragen. Hij bedoelt dit niet in absolute zin, maar doelt op onze diepewortelde neiging om pijn te willen voorkomen, en als ze toch optreedt zo snel mogelijk te willen beëindigen. Door die gewoonte zien we iets essentieels over het hoofd. Als we onze oude beschermingsimpuls doorsnijden en onze (oude) pijn pijn laten doen dan is ze te verdragen!

Daarmee doorsnijden we tegelijkertijd de vicieuze cirkel van voortdurend lijden (samsara). Als ik mijn pijn van eenzaamheid pijn laat doen, dan ga ik voorbij aan mijn sterke instinctieve afkeer van dat gevoel, en ontstaat er ruimte. Door mijn pijn te omarmen, overstijg ik mijn afkeer van mijn pijn en ervaar ik pijn in Ruimte.

De Ruimte waarin we altijd zijn, maar ons vaak niet gewaar van zijn, Ruimte waarin alle ervaringen en gedachten zijn zonder afkeer, onverschilligheid of gehechtheid. Door onze pijn niet niet-te-willen bevrijden we ons van ons lijden. Pijn zal het nog steeds doen, maar bij afwezigheid van enige neiging om die pijn niet te willen of er iets mee te doen, lijd ik daar niet onder.

Alerte Aanwezigheid

De meester in Zazen* Suzuki vertelt ons met deze wijsheidinstructie dat alert aanwezig zijn, pijn pijn laten doen, leidt tot het kunnen verdragen van pijn en ons bevrijd van lijden. Het verschil tussen pijn – een veel voorkomend fenomeen gedurende ons leven op lichamelijk, emotioneel en geestelijk vlak – en lijden is juist onze omgang ermee.

Door Alert Aanwezig te zijn bevrijden we ons onmiddellijk van ons potentiële lijden door het niet niet-te-willen. Als we onze afkeer van wat we dan ook ervaren iedere keer weer doorsnijden dan raken we vrij van lijden, en ervaren we pijn – net als genot en alles wat daartussen zit – als een onlosmakelijk deel van ons zintuiglijke bestaan die we kunnen verdragen. En leven!

Heb een goed hart,
Ramo de Boer

(*) Shunryu Suzuki (1904 – 1971) was een Japanse Zenmeester van de Soto-school, die in de Verenigde Staten een van de eerste Zen-boeddhistische leraren was. In Europa is hij voornamelijk als auteur bekend. Zijn beroemdste boek is Zen Mind, Beginners Mind.

(*) Zazen – zitmeditatie of ‘zittende aandacht’ wordt beoefend om bevrijd te raken van lijden, door het realiseren van een kalme, wakkere geest die niet wordt gehinderd door hevige emoties en illusies.