

In Het Hier Zijn

Een artikel door Vidyamala

(Oorspronkelijk gepubliceerd in Dharma Life magazine Winter 2000, nummer 14)

www.dharmalife.com

Inleiding

De acute rugpijn van Vidyamala heeft haar wakker gemaakt voor de waarheid van het lijden. Door aanwezig te zijn bij elk voorbijgaand moment, ontdekt ze wat het betekent om het leven te omarmen.

Hoofdartikel

Vierentwintig jaar geleden, toen ik zestien was, sleurde ik tijdens een reddingsoefening iemand uit een zwembad en beschadigde ik ernstig mijn ruggengraat. De kwetsuur bezorgde me een voortdurende pijn die over de jaren geleidelijk erger werd. Deze kwetsuur, en een bijkomende kwetsuur aan de ruggengraat door een auto ongeval vijf jaar later, hebben me in een bewuster persoon veranderd. Ik veranderde van een atletische, actieve jonge vrouw die niet diep moest nadenken over het leven tot een vrouw die lastige vragen over de aard van het mens zijn, ziekte, ouderdom en de onvermijdelijkheid van menselijk lijden onder ogen moest zien.

Mijn voornaamste onderzoeksdomein was het verkennen van het verschil tussen het onvermijdbare lijden dat het natuurlijke gevolg is van het hebben van een lichaam dat ziek en oud wordt en het meer bitse lijden door de reactie op dit feit. Ligt dit secundair niveau van lijden – het ofwel wegduwen van onaangename ervaringen, ofwel blind grijpen naar aangename ervaringen – aan de wortel van het rusteloze ongelukkig zijn en de ontevredenheid die we zo vaak voelen? Hoe transformeren we dit automatische reactieve momentum en creëren we in de plaats een gevoel van ruimte en de keuzemogelijkheid in elk moment, ongeacht onze omstandigheden? Is dit waar het spirituele leven in essentie over gaat? Is dit de sleutel tot vrijheid?

In mijn geval zijn de opties beperkt en direct: heb ik fysieke pijn en mentale miserie, wat werkelijk afschuwelijk is; of heb ik fysieke pijn en een gevoel van ruimte en keuze in mijn mentale en emotionele reacties? Ik kan de pijn niet doen

weg gaan, maar ik kan mijn manier van reageren veranderen. De motivatie om een creatieve, positieve respons te vinden is extreem hoog. Deze nood aan creativiteit in onze reacties geldt voor ieder van ons. Alleen is het in mijn omstandigheden overduidelijk voor mij.

Dit zijn grote vragen, maar ik voel me gelukkig dat ik ze onder ogen te moesten zien, ondanks de innerlijke worstelingen waartoe ze aanleiding gaven. Ik zou nooit de kracht hebben gehad om voor zulke intensiteit te kiezen indien er een alternatief was geweest. Toch is de pijn waarmee het zo moeilijk leven is op een vreemde manier juist datgene dat me dichterbij de waarheid van de menselijke conditie brengt. Dat is wat deze onderzoeksvragen voortdurend levendig houdt. Soms voel ik mij vastgepind door deze vragen over de aard van het leven, maar hoe meer ik er mee worstel – hen onderzoek, hen op een dieper niveau breng – hoe dichterbij de acceptatie van het leven, net zoals het is, kom en bij het vinden van vrede en inzicht. Hoewel ik sinds mijn eerste kwetsuur fysieke pijn had ervaren, kwamen deze diepere reflecties over de reacties op pijn gedurende tien jaar niet op enige bewuste of dwingende wijze op, tot ik zeer ziek werd. Daarvoor was ik nooit op een volwassen wijze met de situatie omgegaan of had ik ze zo onder ogen gezien. Ik leefde gedurende de meeste tijd in een verzonnen realiteit waarin ik deed alsof de pijn niet echt was en duwde ze eenvoudig weg met medicatie en gebrek aan gewaarzijn. Ik was in staat om dit gedurende tien jaar vol te houden, maar dan kwam het onvermijdelijke moment van afrekening.

Ik was 25 jaar en bevond me in een ziekenzaal van intensieve zorgen met neurologische complicaties en acute pijn. Ik was ondergedompeld in een vreemde en angstaanjagende wereld. Misschien verbrijzelde de schok van wat er gebeurde mijn verdedigingssystemen voor een tijd – ik weet het niet zeker – maar ik beleefde intense en levendige ervaringen die de loop van mijn leven veranderden. De manier waarop ik mijzelf en de wereld waarnam, veranderde plots en ik beschouw dat moment als het begin van mijn spirituele leven in enige bewuste betekenis.

Deze ervaringen waren zo intens en levendig dat ik niet anders kon dan er door veranderd worden – en ze hebben veel van mijn vragen sindsdien bezielde. Natuurlijk behield ik niet de scherpzinnige perceptie die ontstond in dat moment van leven en dood, maar de herinnering aan die waarnemingen heeft veel van mijn daaropvolgende beoefening voortgedreven. Sindsdien ben ik op een queste naar de waarheid, met de wens meer en meer in harmonie te leven met de menselijke conditie in al haar complexiteit.

Ik had vier ervaringen in het ziekenhuis. De eerste was toen ik voor het eerst de noodzaak beseftte om verantwoordelijkheid voor mezelf te nemen. Ik werd geconfronteerd met de medische realiteit dat er geen volledig succesvolle behandeling voor mijn aandoening was en dat ik er best zou aan denken om ze te accepteren – 'management' eerder dan genezing. Het was voor de eerste keer in

mijn leven dat het concept van volle en complete verantwoordelijkheid voor mijzelf nemen enig gewicht had. Tot dan had ik me overgegeven aan de fantasie dat mijn moeilijkheden vanzelf zouden weg gaan; of ik onderhandelde; of ik leefde in een zuivere ullisoire ontkenning van wat ik ervoer.

Het was schokkend en moeilijk te realiseren 'this is it' – dat mijn leven inderdaad fysieke pijn en beperking bevatte terwijl ik enkel 25 jaar oud was. Het was extreem moeilijk om dit feit binnen te laten, maar zelfs toen wist ik dat er iets bevrijdend was door met de erkenning ervan te beginnen; en ik voelde mij aangespoord om het beste van mijn leven te maken. Terugkijkend kon ik zien dat in het vermijden van verantwoordelijkheid voor mijzelf, ik de mogelijkheid om mijn omstandigheden te verbeteren had uitgesloten omdat ik in essentie passief was geweest. Het was vitaal dit te realiseren.

Het resultaat van de tweede ervaring was dat ik een actieve beslissing nam om voor het leven te gaan. Op een morgen werd ik wakker en voelde een soort van afstandelijkheid en leegheid. Ik voelde dat ik mijn leven makkelijk kon laten gaan als ik daarvoor koos. Ik keek door het raam naar de stad Auckland en ze leek veraf en onwerkelijk. Ik voelde me gegrepen door een enorme, existentiële keuze. Wilde ik leven en verantwoordelijkheid nemen voor mijn leven of wou ik het opgeven en sterven? Ik voelde dat als ik voor de dood had gekozen ik werkelijk had kunnen sterven. Ik weet niet of dit feitelijk waar was, maar het was alleziens metaforisch waar. Het is mogelijk om spiritueel dood te zijn terwijl men fysiek nog leeft.

Op dat cruciaal belangrijke kantelpunt nam ik de beslissing om te leven en mijn leven voelt sindsdien kwalitatief verschillend. Het is alsof voor dat punt ik leefde omdat ik er nog niet toe gekomen was te sterven, maar sindsdien leef ik omdat ik daar actief en bewust voor gekozen heb. Ik herinner me dat ik enkele weken later op de Ponsonby Road reed en naar mijn handen keek, levend en vitaal op het stuur. Ik werd er me acuut van bewust dat de volgende keer dat ik de dood zou confronteren ik geen keuze zou kunnen hebben over de uitkomst en ik besepte dat ik beter het beste kon maken van het leven nu ik er voor gekozen had het te leven.

De derde grote ervaring gebeurde tijdens een heel lange nacht. Dat was de eerste maal dat ik een glimp opving, met een verbijsterende impact, van de betekenis van het leven in het nu. Ik had gedurende dag een medische test ondergaan die tot gevolg had dat ik een ganse nacht rechtop in mijn bed moest zitten. Op dat moment had ik maandelang niet rechtop gezeten omwille van hevige rugpijn. Het leek letterlijk onmogelijk en toch...ik had geen keuze. Ik zat vast tussen hamer en aambeeld.

Ik bevond me in een ziekenkamer van intensieve zorg, omringd door mensen in kritieke toestand die kreunden en tegen de dood vochten. Het was net een hellerijk. Ik had me nog nooit in zo een situatie bevonden, zodat ik ook de schok en de verbijstering van het onvertrouwde ervoer. Daar was ik, in het midden van al dat lijden, recht op zittend in bed, klaarwakker, mezelf afvragend hoe ik in staat zou kunnen zijn de volgende uren te doorstaan, en met de wil mijzelf te handhaven.

Ik bracht enkele uren door aan de rand van wat voelde als waanzin, met mezelf discussiërend of ik door de nacht zou geraken – één stem zei 'Ik kan dit niet. Het is onmogelijk. Ik hou het niet uit tot de morgen. Ik word gek'. Een andere stem zei altijd opnieuw 'Je moet wel' gedurende wat aanvoelde als een eeuwigheid. Het was één van de meest intense en veeleisende ervaringen van mijn leven.

Dan, plots, drong er uit deze chaos en beklemming een gevoel van helderheid door dat opnieuw in de vorm van een stem de boodschap bevatte: 'Je moet het niet tot de morgen volhouden, je moet enkel door het huidige moment geraken.' Tegelijk veranderde mijn ervaring compleet. Het was als een kaartenhuis dat instortte en al wat er reste was ruimte. Opeens was het moment veranderd van een toestand van kwelling, wanhoop en beperking in een toestand die zacht, vol, ontspannen en rijk was – ondanks de fysieke pijn.

In dat moment wist ik dat ik iets echt, betrouwbaar en vertrouwenswaardig had ervaren. Intuïtief voelde ik eveneens dat ik de rest van mijn leven zou besteden aan het begrijpen ervan. Het omvatte vragen als 'Wat is tijd? Wat is ruimte? Wat is het verleden? Wat is de toekomst?' Maar deze vragen kwamen later toen ik de ervaring meer conceptueel overdacht. In de ervaring zelf was er enkel een besef dat veel van mijn pijn en lijden werden veroorzaakt door mijn reacties en angsten, samen met de wetenschap dat ik volkomen vrij kon zijn van deze zaken. Ik zag ook voor het eerst dat 'het huidige moment is altijd te verdragen' en dit blijft me al die jaren later ondersteunen.

De vierde ervaring had enkele dagen later plaats en was de eerste keer dat ik duidelijk begreep dat het mogelijk is om mentaal creatief te zijn en bewust met de geest te werken met het doel iemands ervaring en perceptie te transformeren – ook wanneer men de greep is van fysiek pijn. Het gebeurde toen een aalmoezenier van het ziekenhuis, een oudere Anglicaan, aan mijn bed kwam om hulp en begeleiding te bieden. Ik was geen gelovige in enige betekenis van het woord, maar niettemin gaf hij mij een enorm geschenk. Hij nam mijn hand en leidde me door een geleide meditatie waarbij ik vrede en vreugde ervoer, hoewel ik hevige pijn had.

Mijn nieuwsgierigheid was opgewekt door deze initiële ervaring met meditatie, en na het verlaten van het ziekenhuis had ik een zeer goede sociaal assistent die me

hielp deze belangstelling te bevorderen. Ik voelde dat ik met meditatie een sleutel had gekregen die me kon helpen begrijpen waarmee ik te maken had. Ik bracht gedurende een jaar of zo uren lang door liggend op mijn bed thuis met het verkennen van mijn geest en zijn reacties en respons, terwijl ik geleidelijk mezelf fysiek rehabiliteerde. Ik bezocht enkele jaren later het Boeddhistisch Centrum Auckland en vond eindelijk een context om te vatten wat ik had blootgelegd. Dit ontdekkingsproces gaat zo'n 13 jaar later nog steeds door met de hulp en begeleiding van de filosofie en methodologie die de Boeddha onderwees.

Met de loop der jaren is het voor mij duidelijker waarmee ik in essentie werk bij de 'fysieke pijn beoefening'. Het komt neer op afkeer en reactiviteit. Ik ervaar iets waar ik niet van hou in de vorm van fysieke pijn, dus reageer ik met afkeer – soms grof, soms subtieler. Het is zo simpel en destructief als dat en mijn 'moment-bij-moment' oefening bestaat uit het proberen deze negatieve attitude te 'her-traineren' en het laten doorsijpelen van een meer positieve respons.

Dit is waar we allemaal tegen aan botsen in het leven. Ik heb toevallig rugpijn die zeer duidelijk maakt waar ik tegen aan kijk, maar we hebben allemaal aspecten in ons leven die we onaangenaam vinden – van de scherpe pijn en het bittere verlies door de dood van een geliefde tot de mildere frustratie van vast te zitten in een verkeersfile op een winterdag in een auto zonder verwarming. En we hebben allemaal de basisneiging om weg te duwen wat we niet graag hebben en daardoor de ervaring van beklemming en beperking te verhogen – door het nauw aanspannen van de dicht geweven lagen van ongelukkig zijn.

Ik had het grote geluk om de glimp op te vangen van een meer creatief perspectief jaren geleden in het ziekenhuis. Sindsdien is mijn dagelijkse taak mijn moment-bij-moment reacties te transformeren zo dat ik een positieve mentale staat kan cultiveren, zelfs wanneer mijn lichaam mij problemen bezorgt. We kennen allemaal dagelijks situaties waarin we de pijn niet kunnen doen verdwijnen, en we zullen die blijven kennen zolang we in deze onstabiele wereld leven. Maar juist in deze onstabieliteit kunnen we altijd vrijheid vinden in onze respons. We kunnen onze ervaring van pijn – zij het mentale, fysieke of emotionele pijn – veranderen van een 'ding' waarvoor we terugdeinzen in een dynamische en vloeiende ervaring van het komen en gaan van momenten van sensaties binnen een breed en zacht gewaarzijn.

Verandering gebeurt langzaam, onmerkbaar, zoals het maken van een berg uit zandkorrels. Het is niet makkelijk. Soms ben ik geschokt door hoe aanhoudend en blijkbaar onopspoorbaar de automatische reacties zijn, hoe luid de stem is die midden in de nacht zegt 'Ik wil dit niet'. Maar dat wat mij moed geeft, is het vertrouwen en de kracht die ontstaan wanneer ik in staat ben om dat wat gebeurt met eerlijkheid tegemoet te treden, zelfs als het moeilijk is, zonder mij af te snijden van de ervaring of me er door te laten meeslepen. Het er gewoon laten

zijn als een tijdelijke ervaring die ruimte rondom zich heeft en keuze in zich draagt.

Er wordt gezegd dat toen Atisa, een grote Indiase boeddhistische leraar, naar Tibet ging om de Dharma te onderwijzen hij zijn theejongen (tea boy) mee nam omdat hij hem zo irritant en moeilijk mee om te gaan vond. Atisa was bezorgd dat hij niet genoeg ergernissen zou hebben in Tibet en hij wou een zekere scherpte in zijn beoefening behouden. Hij wou zien wanneer hij reageerde en de energie vrijmaken die in deze reacties vast zat. Ik voel me gesteund door dit verhaal; het toont me hoe het werken met pijn mij eerlijk houdt omdat een zweem van aversie nooit ver weg is, en dus de mogelijkheid het te transformeren eveneens steeds dichtbij is.

Positief bekeken, zie ik mijn beoefening als het leren om in het huidige moment te verblijven en daar vrede te vinden. Wanneer ik denk aan mijn ervaring van de pijn in de context van het verleden en de toekomst wordt ze overweldigend en deprimerend. Mijn huidige ervaring verdwijnt in angst over de toekomst en treurnis over het verleden, wat de kwaliteit heeft van beklemming en beperking. Wanneer ik me er mij echter aan herinner dat de ervaring van pijn enkel in dit moment bestaat, dan krijgt ze een andere kwaliteit. Het huidige moment is onmetelijk en multidimensionaal wanneer men het volledig begint te ervaren.

Stel dat ik met een vriend(in) in de zon zit. Ja, er is fysiek ongemak, maar er is ook het plezier om bij een vriend te zijn, de sensatie van de zon, een gewaarzijn van de omgeving, gevoelens van liefde. Het is interessant om dit te zien. Ik denk we ons vaak slecht voelen omdat we niet bereid zijn om ons met ons hele hart te engageren in het leven zoals het nu plaats vindt en de vrijheid en overvloed ervan te ervaren ongeacht onze directe omstandigheden. De mogelijkheid van een ruime, mooie kwaliteit in het leven is in alle omstandigheden voor iedereen aanwezig. Daar ben ik zeker van.

Een andere manier om persoonlijk lijden te 'gebruiken' is het te zien als een moment van empathie met anderen die lijden. Voor mij is dit het meest tedere en fascinerende aspect van het leven met pijn en het gaat naar het hart van ons gedeeld mens zijn. Wanneer ik in staat ben om bij mijn eigen lijden in dit moment te blijven met een lichte en vriendelijke aanraking, heb ik gevoeld dat ik doorheen de bijzonderheden van mijn eigen conditie zink in een empathie met dat wat universeel is. Ik voel me in contact met alle wezens die lijden en ik geef heel erg om hen. We voelen ons niet langer zo afgescheiden.

In de diepte van deze ervaring ligt de kennis van wat het betekent om mens te zijn. Dit is een intens mooie ervaring en een tegengif tegen de trots en het denken dat ik op de één of andere manier een uitzondering vorm in het menselijke lijden. In plaats van te vragen 'Waarom ik?', vraag ik 'Waarom zou ik het niet zijn?' Mijn

lijden wordt ontdaan van persoonlijk drama en wordt in de plaats een directe uitdrukking van het mens zijn en leven in deze wereld.

Ik heb gedurende de jaren gemerkt dat het gebruikelijk is voor mensen het gevoel te hebben dat ze gefaald hebben wanneer ze lijden, weerstand of ongeluk ervaren. Ik vind dit interessant. Ik heb het zeker zelf ervaren en het heeft een bijzonder effect op mensen, die zoals ik, een spiritueel pad volgen. Hoewel het vaak dit 'probleem' van lijden is dat er ons in de eerste plaats heeft toe aangezet om een spiritueel pad te volgen, lijken we te denken dat we het doel zouden moeten bereiken voordat we het pad hebben bewandeld. We maken allemaal al te gemakkelijk de vergissing om te verlangen, en te verwachten, dat onze spirituele beoefening eenvoudigweg alle moeilijkheden in het leven wegvaagt. We kunnen onze spirituele beoefening beginnen zien als een 'verzekeringsinstrument', een bescherming tegen lijden. Maar deze instelling zal, in alle waarschijnlijkheid, onze waan versterken en ons zelfs vervreemden van ons gedeeld mens zijn.

Als we echter kunnen leren om wat we ook tegenkomen aan te pakken met moed, waardigheid en eerlijkheid, dan kan onze beoefening een echte, pittige training worden die ons kan helpen ons met een open hart te engageren in alle aspecten van de menselijke conditie, van het tragische tot het mooie. Ik put moed uit de woorden van Ch'an meester Yumen: 'Zeg niet, wanneer op een dag de Koning van de Hel, Yama, je verstrikt dat niemand je gewaarschuwd heeft. Of je nu een onschuldige beginneling bent of een doorgewinterde volgeling, je moet wat spirit tonen! Een klein beetje realiteit is beter dan heleboel aan illusie; zoniet blijf je jezelf maar om de tuin leiden.'



Vertaling door vzw *breathworks.be*
www.breathworks.be