

Pema Chödrön
Omarm de wereld

Omgaan met onzekerheid en verandering



Inhoud

Voorwoord 9

Overzicht 11

1. De fundamentele dubbelzinnigheid van het mens-zijn 13
2. Omgaan met gewoonten 25

De eerste belofte: GEEN KWAAD DOEN 33

3. De basis leggen 35
4. Wees volledig aanwezig, voel je hart en waag de sprong 49
5. In het midden blijven 59

De tweede belofte: ZORG HEBBEN VOOR ELKAAR 71

6. Buiten ons veilige kringetje 73
7. Pijn inademen, verlichting uitademen 86
8. Compassie vergroten 95

De derde belofte: DE WERELD OMARMEN ZOALS ZIJ IS 103

9. Geen ontkomen aan 105
10. Ontwaken op de knekelplaats 119

Enkele woorden tot besluit 133

11. Wij zijn nodig 135

Dankwoord 141

Bibliografie 142

Voorwoord

De lessen in dit boek zijn in 2009 gegeven tijdens een winterretraite van zes weken, Yarne genoemd, in Gampo Abbey, een Tibetaans-boeddhistisch klooster in Cape Breton, in Nova Scotia, Canada. Ze zijn enigszins gebaseerd op traditioneel boeddhistische leringen die betrekking hebben op de Drie Beloften: de Pratimoksha-beloofte, de Bodhisattva-beloofte en de Samaya-beloofte.

Bij beloften als deze is het van belang te beseffen dat ze formeel voor een leeraar worden afgelegd. De Pratimoksha-beloofte is de eerste en wordt later gevolgd door de Bodhisattva-beloofte. Wanneer een leerling heeft besloten intensief met een Vajrayana-meester te werken, dan legt hij de Samaya-beloofte af.

In dit boek heb ik ervoor gekozen deze beloften op een meer algemene manier te presenteren, als drie beloften die iedereen, al dan niet behorend tot een religie, kan doen om beter te leren omgaan met de vluchtige, veranderlijke aard van onze ervaringen, om wat wij dagelijks meemaken te kunnen benutten voor ons ontwaken, om onszelf een hart onder de riem te steken, om het leven lichter op te vatten en om liefdevoller en bewuster met andere mensen om te gaan.

Het is mijn hoop dat deze weliswaar onconventionele benadering van een traditioneel onderwerp voor eenieder die dit boek leest een hulp en een bemoeiding is. Misschien worden sommige lezers zelfs nieuwsgierig naar de plaats die deze beloften hebben in de boeddhistische weg naar verlichting.

Pema Chödrön

Overzicht

Leven wil zeggen geen zekerheid hebben, niet weten wat komt of hoe.

Op het moment dat je weet hoe, ga je ook een beetje dood.

Een kunstenaar weet ook nooit helemaal zeker hoe.

**Dus doen we een gok. Misschien zitten we eraan, maar toch
zetten we de ene stap na de andere in het duister.**

Agnes de Mille

Verder lezen?
Bestel het boek



De fundamentele dubbelzinnigheid van het mens-zijn

*Leven is als aan boord gaan van een schip dat op het punt staat
uit te varen en zal zinken.*

Shunryu Suzuki Roshi

Wanneer wij merken dat de wereld om ons heen voortdurend verandert, hebben wij als mens allemaal de neiging om te zoeken naar zekerheid. In moeilijke tijden zoeken we nog harder naar vaste grond onder de voeten, naar iets wat voorspelbaar en veilig is. In werkelijkheid echter wordt ons bestaan juist gekenmerkt door een voortdurende verandering. Of we het nu beseffen of niet, alles verandert.

Omdat we een diepe angst koesteren voor hoe de dingen in werkelijkheid zijn, bevinden we ons in een hachelijke situatie en zijn we veroordeeld om te lijden. Onze pogingen om blijvend genot en permanente zekerheid te vinden staan namelijk haaks op het feit dat we deel uitmaken van een dynamisch systeem waarbinnen alles en iedereen voortdurend in ontwikkeling is en verandert.

We zitten dus met een groot dilemma dat enkele dringende vragen oproept. Hoe kunnen we in het besef dat we een keer zullen sterven eerlijk onze vergankelijkheid onder ogen zien? Hoe is het om te beseffen dat we ons leven nooit helemaal voor elkaar zullen hebben? Kunnen we leren om meer instabiliteit en verandering te verdragen? Hoe kunnen we onvoorspelbaarheid en onzekerheid leren accepteren en ze benutten om ons leven te transformeren?

De Boeddha heeft vergankelijkheid een van de drie belangrijkste kenmerken

van ons bestaan genoemd, een onloochenbare realiteit. Desondanks verzetten wij ons er heftig tegen. Wij denken dat we als we nu maar dit doen of dat nalaten op de een of andere manier zekerheid, betrouwbaarheid en greep op ons leven krijgen. En wat zijn we teleurgesteld als dingen anders lopen dan we hadden gepland!

Enige tijd geleden las ik een interview met oorlogscorrespondent Chris Hedges, waarin hij een formulering gebruikte die onze situatie goed weergeeft. Hij had het over de ‘morele dubbelzinnigheid van het menselijk bestaan’. Hiermee duidt hij volgens mij op een essentiële keus waarvoor wij allemaal staan: houden we vast aan de onechte zekerheid van onze vastgeroeste ideeën en onze primitieve kijk op de dingen, wat ons nooit meer dan tijdelijke voldoening geeft, of overwinnen we onze angst en wagen we de sprong naar een authentiek leven? De woorden ‘morele dubbelzinnigheid van het menselijk bestaan’ riepen van alles bij mij op, want ze geven goed weer wat ik al jaren onderzoek: hoe kunnen wij ons op een oprechte en hartstochtelijke manier verbinden met de fundamentele onzekerheid en onbestendigheid van het mens-zijn?

Mijn eerste leraar, Chögyam Trungpa, had het altijd over de basale angst van de mens. Deze angst, deze afkeer van verandering, is niet iets van enkelingen, maar een alles doordringende toestand die wij met elkaar gemeen hebben. Maar als we nu, in plaats van ons erdoor te laten ontmoedigen, onze onzekerheid en ons gemis aan houvast zouden accepteren en ons eraan overgeven? Als we nu eens zouden zeggen: ‘Ja, zo zijn de dingen; dit is wat het betekent om mens te zijn,’ en daar gewoon van genieten?

Gelukkig heeft de Boeddha ons verschillende manieren aangereikt om dat te realiseren, waaronder de Drie Beloften, zoals ze in het Tibetaans boeddhisme genoemd worden. Dit zijn drie manieren om de chaotische, instabiele, veranderlijke en weerspannige aard van onze toestand te aanvaarden en te gebruiken als hulpmiddel voor ons spiritueel ontwaken. De eerste van deze drie beloften, traditioneel de Pratimoksha-belofte genoemd, vormt de basis van onze per-

soonlijke bevrijding. Het is de belofte ons tot het uiterste in te spannen om de ander in daden, woorden en gedachten geen kwaad te doen, en goed te zijn voor elkaar. Dit geeft ons een kader om te leren werken met onze gedachten en emoties, en af te zien van spreken of handelen vanuit verwarring. De volgende stap op weg naar acceptatie van onze fundamentele onzekerheid is de belofte anderen te helpen. Traditioneel wordt dit de Bodhisattva-belofte genoemd, de belofte om ons hart en onze geest steeds meer te openen, het lijden in de wereld te verlichten en onze compassie te vergroten. De laatste van de Drie Beloften, die traditioneel de Samaya-belofte wordt genoemd, is het besluit de wereld te accepteren zoals zij is, zonder vooroordelen. Het is de belofte om alles wat we tegenkomen, goed of slecht, plezierig of pijnlijk, te zien als een manifestatie van ontwaakte energie. Het is een belofte om alles wat we meemaken op te vatten als een gelegenheid om nog verder te ontwaken.

Welke betekenis heeft de acceptatie van de fundamentele dubbelzinnigheid van het mens-zijn nu voor ons dagelijks leven? Het betekent dat wij bovenal accepteren dat alles voortdurend verandert. Shantideva, een boeddhistische meester uit de achtste eeuw, schreef in *Het pad van de bodhisattva* het volgende:

Alles wat ik bezit en gebruik
Is als een droombeeld dat vervliegt.
Het vervaagt in de mist van herinneringen
En verdwijnt zonder ooit terug te keren.

Of we ons er bewust van zijn of niet, de grond van ons bestaan verandert voortdurend. Niets is blijvend, ook wij niet. Waarschijnlijk zijn er maar heel weinig mensen die zich op een willekeurig moment intensief bezighouden met de gedachte dat ze een keer dood zullen gaan, terwijl er een overvloed aan bewijs is dat deze gedachte, deze angst, ons voortdurend belaagt. ‘Ook ik ben een kortstondig en voorbijgaand ding,’ merkte Shantideva op.

Hoe voelt het nu om mens te zijn in deze dubbelzinnige, onzekere situatie? Hoe reageren wij daarop? Om te beginnen jagen wij genot na en proberen we pijn te vermijden. Maar hoe we ook ons best doen, pijn en genot blijven elkaar voortdurend afwisselen. In de illusie dat blijvende zekerheid en welbevinden de ideale toestand vormen, proberen we deze op allerlei manieren te bereiken: lekker eten, veel drinken, drugs gebruiken, heel hard werken, urenlang surfen op internet of voor de televisie hangen. Maar een toestand van blijvende voldoening bereiken we nooit. Soms voelen we ons lekker – we hebben geen last van lichamelijke pijn en mentaal heerst er rust – maar dat verandert en we krijgen te maken met fysiek of emotioneel lijden. Ik stel me zo voor dat je een grafiek kunt maken van de manier waarop genot en pijn elkaar in ons leven afwisselen, van uur tot uur, dag tot dag en jaar tot jaar. Daaruit zou blijken dat nu eens pijn en dan weer genot de overhand heeft.

De Boeddha heeft ons geleerd dat lijden niet wordt veroorzaakt door de vergankelijkheid zelf en ook niet door de wetenschap dat we eens dood zullen gaan, maar door onze weerstand tegen de fundamentele onzekerheid van ons bestaan. Onze rusteloosheid komt voort uit onze pogingen om vaste grond onder de voeten te krijgen, teneinde de droomtoestand te realiseren waarin we ons lekker voelen. Maar als we ons tegen verandering verzetten, brengt dat lijden teweeg. We kunnen dat streven ook loslaten en ons verzet tegen verandering opgeven. We kunnen de fundamentele onzekerheid van onze toestand aanvaarden en ons overgeven aan de dynamische eigenschappen van verandering. Dat noemen we verlichting: de bewustwording van onze ware aard, van onze fundamentele goedheid. Een ander woord hiervoor is 'bevrijding', vrij zijn van de strijd tegen de fundamentele dubbelzinnigheid van het mens-zijn.

Deze dubbelzinnigheid geeft ook aan dat wij, hoe graag we het ook zouden willen, nooit kunnen zeggen: 'Dit is de enige juiste manier. Zo is het. Discussie gesloten.' Chris Hedges heeft het in zijn interview onder andere over de pijn die ontstaat als een groep of een religie de eigen opvatting voor de enige juiste

houdt. Fundamentalistische neigingen zijn ons zelfs als individu niet vreemd, want we ontleen er troost aan. We houden er een vastomlijnde opvatting op na, een bepaalde overtuiging over de werkelijkheid, en zijn niet bereid ons open te stellen voor afwijkende meningen, omdat dat onzekerheid en verwarring geeft. We blijven bij onze kijk, bij ons persoonlijke uitgangspunt; we kunnen daar op een heel dogmatische manier aan vasthouden.

Fundamentalistische en dogmatische neigingen komen voort uit onverzettelijkheid, uit een vastomlijnd idee dat we hebben over goed en kwaad, over juist en onjuist, over allerlei zaken. Vanuit die onbuigzaamheid zijn we voortdurend bezig de werkelijkheid zo te interpreteren dat die altijd overeenkomt met onze kijk.

Toen ik naar Gampo Abbey kwam, dacht ik dat ik een beminnelijk, flexibel, openhartig en ruimdenkend persoon was. Voor een deel klopte dat, maar voor een deel ook niet. Om te beginnen kon ik geen leiding geven; ik was er zo slecht in dat de kracht en het zelfvertrouwen van anderen erdoor werden ondermijnd. Ik werd wel op mijn tekortkomingen gewezen, maar de boodschap drong niet tot mij door, aangezien ik rotsvast overtuigd was van mezelf. Nieuwe bewoners merkten dit ook en gaven mij dezelfde kritiek, maar ik was er doof voor. Dit ging jaren zo door, totdat ik eindelijk – het leek wel of de bewoners op een dag met elkaar hadden afgesproken dat het nu afgelopen moest zijn – inzag wat voor gevolgen mijn houding had. De boodschap drong ten slotte tot mij door.

Dit gebeurt er als je je eigen toestand ontkent; wat niet bij je identiteit past, hoor je gewoon niet. Zelfs positieve reacties ('wat aardig van je', 'dat heb je fantastisch gedaan' of 'wat heb jij een geweldige humor') gaan eerst door het filter van je identiteit en wat niet past in het beeld dat je van jezelf hebt, dringt niet tot je door.

In het boeddhisme wordt deze verstarde identiteit aangeduid met 'vastklampen van het ego'. Het is de manier waarop wij proberen in een voortdurend veranderende wereld vaste grond onder de voeten te krijgen. Meditatie

ondermijnt die onverzettelijkheid. Wanneer we gaan zitten, gaan we onszelf helderder waarnemen en ontdekken we hoe gehecht we zijn aan de opvattingen die we over onszelf hebben. Door een persoonlijke crisis begint onze identiteit dikwijls de eerste barsten te vertonen. Wanneer je leven vastloopt, wat mij gebeurde nadat ik op Gampo Abbey was aangesteld, heb je het gevoel dat je wereld instort. In feite is het je identiteit die begint af te brokkelen. Chögyam Trungpa vertelde ons altijd dat dit reden is voor een feestje.

Het doel van het spirituele pad is onze maskers te laten vallen, ons pantser af te werpen. Als dat gebeurt, voelt het als een crisis. En dat is het ook: het is een identiteitscrisis. De Boeddha leerde dat onze starre identiteit de werkelijke oorzaak is van ons lijden. Als we dieper kijken, zouden we kunnen zeggen: de werkelijke oorzaak van het lijden is niet meer in staat zijn onzekerheid te verdragen en denken dat het gezond en heel normaal is om de fundamentele onzekerheid van het mens-zijn te ontkennen.

Ons ego klampt zich aan dingen vast, omdat het de werkelijke aard van onze toestand ontkent. Wanneer we eenmaal een vastomlijnde opvatting hebben over wie we zijn, dan verandert alles in een bedreiging, in een belofte of in iets dat ons niet interesseert. Wat we ook tegenkomen, we voelen ons ertoe aange trokken, het stoot ons af of het interesseert ons niet, afhankelijk van de mate waarin het een gevaar is voor ons zelfbeeld. Ons vastomlijnde zelfbeeld geeft ons een onechte zekerheid. We houden het in stand door al onze ervaringen door dezelfde bril te bekijken. Als we iemand aardig vinden, is dat doorgaans omdat we bij die persoon een prettig gevoel hebben. Dat zijn de mensen die ons spelletje niet verstoren, dat wil zeggen, ze trekken onze identiteit niet in twijfel. Daarom kunnen we het goed met ze vinden. Als we iemand niet aardig vinden – sommige mensen zitten gewoon ‘niet op onze golflengte’ en daarom gaan we niet met ze om – komt dat gewoonlijk omdat ze een gevaar vormen voor onze identiteit. Hun aanwezigheid geeft ons een onprettig gevoel, want ze bevestigen ons niet zoals wij dat graag willen, waardoor wij niet kunnen functioneren zoals

we dat gewend zijn. We beschouwen mensen die we niet aardig vinden al snel als vijanden, maar in feite hebben ze voor ons een heel grote betekenis. Het zijn onze belangrijkste leraren. Het zijn speciale boodschappers die verschijnen op het moment dat we eraan toe zijn om ons ervan bewust te worden dat onze identiteit onbuigzaam is geworden.

Het feit dat we willen dat de dingen zo en zo zijn, is de oorzaak van het ongemakkelijke gevoel dat de fundamentele dubbelzinnigheid van het mens-zijn bij ons teweegbrengt. Het Tibetaanse woord voor ergens aan gehecht zijn is *shenpa*. Mijn leraar Dzigar Kongtrül zegt dat *shenpa* de barometer is van de mate waarin ons ego zich vastklampt, een maatstaf van onze ik-gerichtheid en onze eigendunk. *Shenpa* heeft een instinctief karakter, dat zich uit in beetpakken of in het tegenovergestelde ervan, wegduwen. Het geeft ons het gevoel van ‘dit vind ik leuk’, ‘dit wil ik’, ‘dit heb ik nodig’ of van ‘dit vind ik niet leuk’, ‘dit wil ik niet’, ‘ik wil hier weg’. Ik zie *shenpa* als verstrikt zijn. Het is het gevoel dat je vastzit, het gevoel dat je verstart, je afsluit of je terugtrekt. Dit gevoel ontstaat als je je ergens onprettig bij voelt. *Shenpa* is ook de drang om dat onprettige gevoel kwijt te raken door je vast te klampen aan iets dat plezierig is.

Er zijn talloze dingen die onze neiging om ons ergens aan vast te klampen, om ons ergens aan te hechten, kunnen oproepen: iemand heeft kritiek op ons werk of kijkt ons aan met een verkeerde blik, de hond kauwt op onze lievelingschoenen of we morsen op onze mooiste das. Het ene moment voelen we ons prima en dan gebeurt er plotseling iets waardoor we bevangen worden door boosheid, jaloezie, de behoefte om iemand ergens de schuld van te geven of iemand terug te pakken, of door twijfel aan onszelf. Dat ongemakkelijke gevoel, de reacties die bij ons worden uitgelokt omdat er iets niet ‘in orde’ is, omdat iets langer zou moeten duren of er juist niet zou moeten zijn, is een instinctief besef van de fundamentele dubbelzinnigheid van het mens-zijn dat geestelijk en lichamenlijk voelbaar wordt.

Voor het merendeel raken we automatisch aan dingen gehecht; *shenpa* is

een gebruikelijke reactie op het gevoel van onzekerheid. We raken erin verstrikt en gebruiken van alles om aan het vervelende gevoel te ontsnappen: voedsel, alcohol, seks, winkelen, kritiek geven, nors reageren enzovoort. Maar we kunnen ook anders reageren op dat gevoel. Er is een populaire manier van omgaan met pijn: mindfulnessstraining. Ga met al je aandacht naar de plek die pijn doet en adem in en uit die plek. In plaats van de pijn te willen ontlopen, stel je je er helemaal voor open. Je wordt ontvankelijk voor de gewaarwording van pijn, zonder je bezig te houden met je gedachten erover, zoals ‘dit is niet goed’, ‘ik wil dit helemaal niet voelen’ of ‘misschien gaat het wel nooit meer over’.

Wanneer je contact hebt gemaakt met dat opgefokte gevoel van shenpa, is de instructie dezelfde als voor de omgang met pijn. Of het nu gaat om ‘dit is leuk’ of ‘dit is niet leuk’, of om een gevoel van eenzaamheid, depressie of bezorgdheid, je stelt je helemaal open voor de gewaarwording en je interpreteert die niet. Als je dit ooit met lichamelijke pijn hebt gedaan, weet je dat het resultaat verbluffend kan zijn. Wanneer je met al je aandacht naar je knie, je rug of je hoofd gaat, of wat er ook maar pijn doet, en al je gedachten over goed of fout en juist of onjuist loslaat, al is het maar voor een ogenblik, dan verdwijnen niet alleen je ideeën over de pijn, maar dikwijls ook de pijn zelf.

Shantideva zei dat het lijden dat wij ervaren als we lichamelijke pijn hebben louter conceptueel is. Dat lijden is niet afkomstig van de gewaarwording zelf, maar van de manier waarop we ernaar kijken. Hij noemde als voorbeeld de Karnasekte uit het oude India, waarvan de leden als onderdeel van hun rituelen zichzelf brandden en sneden. Ze brachten de extreme pijn in verband met religieuze extase, waardoor die voor hen een positieve betekenis kreeg. Veel atleten kennen een soortgelijke ervaring wanneer ze het voelen ‘branden’. De lichamelijke gewaarwording is niet goed of fout, maar onze interpretatie maakt die zo.

Ik moet denken aan wat er gebeurde toen mijn zoontje, een echte waaghals, zo’n twaalf jaar oud was. We stonden op een kleine verhoging op de voorsteven

van een groot schip (net als Leonardo DiCaprio en Kate Winslet in de film *Titanic*). Ik begon voor hem te beschrijven hoe mijn hoogtevrees voelde; ik zei dat ik niet zeker wist of ik hier wel kon staan, dat ik allerlei lichamelijke gewaarwordingen kreeg en dat mijn benen slap werden. Ik zal nooit de uitdrukking op zijn gezicht vergeten toen hij zei: 'Mam, dat is precies wat ik ook voel!' Het grote verschil was echter dat hij van dat gevoel genoot! Al mijn neefjes en nichtjes zijn bungeejumpers en grotonderzoekers, die met volle teugen genieten van avonturen die ik koste wat kost vermijd, omdat ik een aversie heb tegen het gevoel dat zij een sensatie vinden.

Wij kunnen de fundamentele dubbelzinnigheid van het mens-zijn ook anders benaderen en gevoelens als angst en aversie juist benutten, in plaats van ons eraan te onttrekken. Als we contact kunnen maken met deze gewaarwording als louter een gewaarwording en ons ervoor kunnen openstellen zonder er een etiket van goed of fout op te plakken, dan kunnen we erbij aanwezig blijven en zelfs dichterbij dat gevoel komen, ondanks onze neiging om ervoor weg te lopen.

In het boek *Onverwacht inzicht*, over haar herstel van een zware hersenbloeding, legt neurologe Jill Bolte Taylor uit wat de fysiologische mechanismen zijn achter een emotie. Ze zegt dat wanneer een automatische emotie-reactie (zoals woede) haar natuurlijke verloop heeft, die maar negentig seconden hoeft te duren. Anderhalve minuut, meer niet. Als een emotie langer aanhoudt, wat meestal het geval is, dan is dat omdat wij de emotie voeden.

Emoties zijn veranderlijk van aard en daar zouden we gebruik van kunnen maken. Maar doen we dat ook? Nee, als er een emotie opkomt, voeden we die met onze gedachten. Wat niet meer dan anderhalve minuut zou hoeven te duren, kan zo wel tien of twintig jaar aanhouden. We blijven voor onszelf de redenen voor onze emotie herhalen en versterken zo onze oude gewoonten.

De meesten van ons zijn in het verleden lichamelijk of emotioneel gekwetst en als er een oud gevoel in ons wakker wordt – het begin van een astma-aanval,

een eerste symptoom van chronische vermoeidheid, een opkomende bezorgdheid – raken we in paniek. In plaats van in het gevoel te ontspannen, het anderhalve minuut de tijd te geven en er open en ontvankelijk voor te blijven, zeggen wij: ‘O hemel, nee, daar heb je het weer!’ We weigeren om de fundamentele dubbelzinnigheid te voelen wanneer die een bepaalde vorm aanneemt en daarom doen we precies wat ons de meeste pijn bezorgt: we rakelen onze gedachten erover op. ‘Als er nu dit gebeurt. Stel je voor dat er dat gebeurt.’ Er ontstaat een enorme mentale activiteit. Ons lichaam, ons denken en onze woorden worden geactiveerd in een poging aan het bedreigende gevoel te ontsnappen. Het resultaat is dat we zo het gevoel juist in stand houden.

We kunnen deze reactie tegengaan door ons te oefenen in aanwezigheid. Een vrouw die Jill Bolte Taylors opmerking over de duur van een emotie kende, stuurde mij een brief waarin ze beschreef wat zij deed als er een onaangenaam gevoel bij haar opkwam. ‘Ik geef het gewoon die anderhalve minuut,’ schreef ze.

Dat is een heel goede instructie: als je contact maakt met de fundamentele onzekerheid van het bestaan, kun je het lastige, onaangename gevoel aanpakken door die anderhalve minuut tijd te geven.



Erken het gevoel, geef het je volledige, liefdevolle, zelfs uitnodigende aandacht en laat je gedachten over het gevoel voor wat ze zijn, al is het maar voor een paar seconden. Op die manier ga je het gevoel heel direct ervaren, zonder dat je het interpretert. Voed het gevoel niet met ideeën of opvattingen van goed of fout. Wees alleen maar aanwezig bij de gewaarwording. Waar voel je die in je lichaam? Blijft de gewaarwording steeds hetzelfde of verandert er iets aan?



Ego of een starre identiteit betekent niet alleen dat we vastomlijnde ideeën over onszelf hebben, maar ook over andere mensen en dingen om ons heen. Mijn opvatting over jou ligt vast en jouw opvatting over mij ligt vast. Wanneer we ons bewust worden van deze tegenstellingen, gaat dat dikwijls gepaard met heftige emoties. In het boeddhisme worden heftige emoties (woede, hunkering, trots of jaloezie) *klesha's* genoemd. Klesha's zijn tegenstrijdige gevoelens die ons denken vertroebelen en die wij gebruiken om de confrontatie met de fundamentele onzekerheid van het bestaan uit de weg te gaan. Telkens wanneer we aan dit soort gevoelens toegeven, versterken we onze oude gewoonten. In het boeddhisme wordt het voortdurend herhalen van dezelfde patronen aangeduid met *samsara*. En samsara staat gelijk aan pijn.

We geven onze pogingen om aan de fundamentele dubbelzinnigheid van het mens-zijn te ontkomen nooit op, maar ze zijn en blijven tevergeefs. Aan onze zekerheid kunnen we onmogelijk ontkomen, net zomin als we kunnen ontkomen aan verandering of de dood. De oorzaak van ons lijden is onze reactie op het feit dat we niet kunnen ontsnappen: ons ego klampt zich aan allerlei zaken vast en veroorzaakt daardoor talloze problemen, die het moeilijk voor ons maken ons prettig te voelen en goed met elkaar overweg te kunnen.

Als aanwezig blijven bij onze gevoelens zonder onze gedachten erover te voeden de beste manier is om hiermee om te gaan, dan is de voor de hand liggende vraag: hoe kunnen we contact maken met de fundamentele dubbelzinnigheid van het mens-zijn? Dat is eigenlijk helemaal niet zo moeilijk, want de onderliggende onrust is in ons leven doorgaans heel voelbaar en vrij gemakkelijk te herkennen – maar niet zo eenvoudig te doorbreken. We kennen deze onrust in allerlei vormen, van een lichte irritatie tot regelrechte doodsangst. Angst maakt ons kwetsbaar en aan kwetsbaarheid hebben we doorgaans een enorme hekel. Kwetsbaarheid kent talloze vermommingen: we zijn uit ons evenwicht, we begrijpen niet wat er aan de hand is of we zijn de greep op de dingen kwijt. Of we voelen ons eenzaam, gedepimeerd of boos. De meesten van ons vermijden dit

soort emoties liever, want ze geven ons het gevoel dat we zwak zijn. We proberen er op allerlei manieren aan te ontkomen.

Wanneer we deze gevoelens niet als slecht beschouwen, maar als wegwijzers of barometers die ons vertellen dat we contact hebben met de fundamentele onzekerheid van het mens-zijn, dan zouden we ze kunnen zien zoals ze werkelijk zijn: een poort naar verlossing, een deur naar bevrijding van het lijden, een weg naar een diep welbevinden en grote vreugde. De keus is aan ons. We kunnen ons hele leven blijven lijden, omdat we ons niet willen neerleggen bij de dingen zoals ze werkelijk zijn. Maar we kunnen ons ook ontspannen en accepteren dat de situatie waarin de mens verkeert een open eind heeft, wat betekent dat die altijd nieuw is en voortdurend verandert.

De uitdaging is dus op te merken wanneer shenpa onze emoties aanwakkert en er dan anderhalve minuut bij aanwezig te blijven, zonder er iets van te vinden. Kun je dit één keer per dag of vaker doen, zodra de gevoelens van onzekerheid zich aandienen? Dat is de uitdaging. In dit proces leggen we onze maskers af, laten we de dingen zoals ze zijn en openen we ons hart en onze geest.