

EEN GROND IN JEZELF OM DE WERELD TE ONTMOETEN

-lezing en panelgesprek-

Ik ben altijd een fanatiek krantenlezer geweest. Een beetje weten wat er speelt in de wereld en dan iets van een mening daarover hebben, een prettig gevoel van **deel zijn van een groter geheel**. Tegenwoordig merk ik dat ik het lezen van een krant me een heel ander gevoel geeft nl. verwarring, een irritant brokkelig weten, veel informatie hebben maar geen koers kennen en daardoor een lichte neiging me te beperken tot het snellen van de koppen .

Ook in professioneel en persoonlijk opzicht vind ik zaken soms behoorlijk complex geworden en lastig om er meteen iets van te vinden, laat staan een duidelijk idee van een oplossingsrichting te hebben.

Je kunt dat toeschrijven aan het ouder worden, maar ik vrees dat ik niet de enige ben van dit gezelschap die deze ervaring heeft. We leven in onzekere tijden en een aandachtig waarnemer kan daar de ogen niet voor sluiten.

Nu is er altijd wel onzekerheid geweest, dat hoort bij het leven, maar die is in aard en omvang nogal veranderd. De onzekerheid van mijn ouders ging over de vraag of hun kinderen het beter zouden krijgen, of ze hun baan zouden houden tot hun pensioen.

Die van hun kinderen, mijn generatie, was: of we een baan zouden kunnen krijgen en of die dan bij ons zou passen, of onze relaties het zouden houden, of we een beetje gelukkig zouden kunnen worden en daarnaast natuurlijk: of we de wereld zouden kunnen veranderen in een samenleving met meer gelijke kansen. Ik moet bekennen dat we aan dat laatste toen nooit zo hebben getwijfeld. Maar nu wel.

Daarna werd het in toenemende mate op het vlak van overzichtelijkheid van het leven en zekerheid lastiger. Ergens eind vorige eeuw, begin deze eeuw, raakte de wereld in een digitale stroomversnelling, zo niet een waterval. De wereld werd groter, sneller, virtueel met schijnbaar onbegrensde mogelijkheden.

Er zijn, mede door de digitalisering, ook een aantal heilige huisjes gevallen die betrouwbare peilers in het leven leken:

-We zijn **ons bezit** niet meer zeker, voor zover je bezit hebt dan natuurlijk, maar ook die kleine buffer kan zo maar verdwijnen. Rijkdom is namelijk vrij virtueel geworden. Huizenprijzen kunnen dramatisch dalen maar een voorbeeld te noemen en in eens staat je hypotheek onder water

-We zijn het belang van onze **kennis** niet meer zo zeker. Voor het eerst in ons bestaan zijn machines slimmer dan mensen door de uitvinding van de lerende computers. Ze zijn ons de baas in denken aan het worden en de vraag is wat menselijk intellect dan nog waard is (Daniel Dennet)

-We zijn onze **relaties** niet meer zo zeker, de meeste mensen hebben meerdere partnerrelaties tijdens hun leven, waarvan de omloopsnelheid aanzienlijk stijgende is.

-We zijn de **objectiviteit van onze media** niet meer zeker, we moeten aan fact-checking doen en van de beïnvloeding van ons publieke denken door 'trollen' en andere beïnvloedingsstrategieën kennen we nog maar het topje van de ijsberg.

-We zijn onze **sociale identiteit** niet meer zeker. Wat is nog Nederlands behalve het oranje van onze nationale voetbalploegen? En hoe gaan de huidige migratiestromen het maatschappelijk landschap veranderen?

-we zijn onze **persoonlijke identiteit** niet meer zeker, we hebben een flexibele identiteit die vele rollen kan vervullen. We zitten in minstens tien verschillende app-groepen en hebben soms een of meerdere virtuele persoonlijkheden op het internet zodat op vraag 'wie ben ik, wat wil ik en waar hoor ik thuis ?' geen eenduidig antwoord meer te geven is.

We verliezen meer en meer onze externe grond, identiteit en houvast.

Nu is dit rijtje niet bedoeld als **een cultuurpessimistisch betoog van een dame op leeftijd**.

Natuurlijk is het een beetje een eenzijdig beeld van de werkelijkheid, maar het gaat er mij om om de aard van de wereld waarin wij leven en met name de onzekerheidsnaam daarin te schetsen. Niet om er aan te lijden maar om een adequate reactie te zoeken op deze schuivende panelen. Welke reacties zijn er zoal waar te nemen? Hoe reageren mensen nu hierop?

We zien daarin op dit moment grofweg twee wegen bewandeld, twee manieren waarop we hiermee proberen om te gaan

-of je probeert **de veranderingen bij te houden**. Te voldoen aan alle eisen van je baan, de nieuwste ontwikkelingen te kennen in je professie, je relaties leuk te houden, je huis als een vt-wonen-verhaal ingericht, je kinderen goed ondersteund en met slimme adviezen op de rit gehouden, je ouder wordende medemens liefdevol verzorgd, een mening hebbend over wat er gebeurt in Iran, Syrië of Bolivia en je leven klimaatneutraal ingericht.

-of je beperkt je tot iets **overzichtelijks dat houvast geeft**: je doet je 'ding', je hebt in je werk een paar vaststaande modellen of inzichten die je steeds toepast, je creëert 'kwaliteitstijd' met je kinderen, je partner, je vrienden en vriendinnen en daar moet dan hun levens in passen, je beschermt je opinies door die vooral te voeden met het gelijk van je eigen 'bubbel' of je trekt je terug in de zekerheden van een ideologisch of religieus systeem. (kan ook het boeddhisme zijn)

Voor allebei geldt dat je denkt: ja, belangrijk, kan, maar ze leveren ook grote problemen op.

Natuurlijk moeten we deel blijven uit maken van de grote wereld en onze bijdrage daaraan proberen te leveren. Het probleem is echter het bijhouden daarvan een mission impossible is geworden en leidt tot uitputting in een zowel fysiek als geestelijk nomadisch bestaan. Met behoorlijk wat gevolgen.

Op dit moment is onze **volksziekte nummer een: stress en burn-out**, bij bepaalde persoonslijktypes was dat altijd al een gevaar. 'Goed voor jezelf zorgen en leren kiezen' was dan het devies, maar nu zitten we met bijna een hele generatie jonge mensen die zichzelf overvraagt. Epidemisch van karakter.

Een andere volksziekte van dit moment is: **depressie** en ook daar zijn direct linken te leggen met de eerste strategie. Jan Derksen gaf bijvoorbeeld aan dat een groot gedeelte van zijn klanten niet worstelt met een endogene depressie maar met de gevolgen van de culturele druk om alles te moeten kunnen en wel meteen en dat men niet meer om kan gaan met vallen en opstaan, falen of mislukking. Niet individueel, maar ook niet sociaal.

Om het rijtje even af te maken: running up als geestelijke volksziekten zijn: **perfectionisme, paniekaanvallen, aandachtsstoornissen en angst**.

Als het gaat om de tweede strategie, die van je terugtrekken in een kleinere wereld, dan is het aangename van deze strategie dat op die manier het leven **te doen is** en overzichtelijk wordt. Maar deze strategie geeft ook een aantal problemen. Wellicht niet voor het individu zelf dat zich in haar wereld op deze manier gekend en bevestigd voelt, maar onze samenleving is **daar niet echt op ingericht**. Die gaat namelijk over samen. Bijvoorbeeld onze politiek niet. Francis Fukuyama, politiek filosoof, hield laatst een bijzonder interessante lezing o.a. over de vooronderstellingen van onze democratie om te concluderen dat de pijler van ons politiek systeem een moeizaam ambacht was van respectvol dialogiseren. Een bericht waarvan hij vermoedde dat dat ook in Nederland niet zo politiek wenselijk zou zijn. En terecht, ook in onze politiek zie je dat de kern van het discours is verschoven van het proberen te formuleren van een collectief belang tussen een aantal politieke opvattingen of het zoeken van een compromis daartussen (polderen) nu langzaam is vervangen

door een harde belangenstrijd van vele verschillende partijen en hun doelgroepen.

In feite hebben we **beide strategieën nodig**. Zowel het bijhouden van de veranderingen als de stabiliteit. De vraag is echter hoe we deze kunnen combineren, hoe kunnen we nu een open blik houden en meeveranderen met deze wereld met al haar dynamiek en tegelijkertijd iets van stabiliteit, iets van grond houden? Ester Perel, onze nieuwste relatiegoeroe, zoekt het in een **balans tussen deze twee**, een dynamisch evenwicht.

Wat heeft de boeddha op dit punt nu te zeggen? Veel denk ik. Iets daarvan heb je wellicht al net tijdens de meditatie ervaren.

Het boeddhisme en zeker de boeddhistische psychologie dealt namelijk al 2600 jaar met dit vraagstuk. Het is zelfs een van haar kernthema's. Aan de ene kant duidt zij de wereld als in haar omvang en samenhang niet te kennen, tenminste niet voor een niet-verlicht persoon, en voortdurend onderhevig aan verandering. Zij formuleert dit o.a. in de drie karakteristieken van ons bestaan (houd je vast): de wereld is **niet perfect noch perfect te maken.....**, de wereld is **voortdurend in verandering.....** en de wereld is **grondeloos**, dwz. kent geen houvast of zin vanuit zichzelf..... Aan de andere kant heeft ze zich de vraag gesteld **hoe wij mensen met een dergelijke werkelijkheid kunnen leven** en zelfs hoe we daarin tot wijs en compassievol handelen kunnen komen. Kan iets van haar antwoord daarop ons in deze tijd tot steun zijn? Daarvoor moeten we wat dieper in haar gedachtegoed duiken, ik vraag om uw geduld. (het is een beetje een boeddhistisch verhaal)

Het kan zijn dat je je verbaasd hebt over de titel van dit verhaal. Veel mensen met kennis van het boeddhisme kennen haar begrip egoloosheid of de populaire invulling daarvan: 'je moet je ego loslaten'. Wellicht heb je je afgevraagd of het vinden van een grond in jezelf daar nu juist niet mee in tegenspraak is. Ik denk het niet. Hoewel het een debat is wat er precies verstaan moet worden onder egoloosheid, is een ding wel duidelijk: het boeddhisme heeft niet zozeer het bestaan van een 'ik' of 'zelf' ontkend, in termen van een ervaarder van de wereld maar heeft zichzelf vragen gesteld bij **de aard van dat ego, de aard van die ervaarder**.

Tarab Tulku, eigenzinnig Tibetaans leraar en grondlegger van Unity in Duality legde het vaak zo uit: om te beginnen is de werkelijkheid zoals wij die waarnemen en kennen niet de enige of totale werkelijkheid. Er zijn vele niveaus, van de talige, meetbare, sterk dualistische werkelijkheid tot het non-duale, de meest diepe aard van het bestaan. Welk aspect van die werkelijkheid we ervaren is afhankelijk van de aard van het bewustzijn waarmee we die werkelijkheid ontmoeten. Door te werken met onze geest, meestal in meditatie, kunnen we deze verschillende lagen/aspecten van ons bewustzijn openen om van daaruit verschillende werkelijkheden te ervaren.

Hij wijst op twee **verrassende effecten** van mediteren die van cruciaal belang zijn voor ons thema.

Op de eerste plaats: voor de ervaring van die verschillende werkelijkheden geldt weliswaar dat er **altijd een centrum van ervaring** is, maar de aard van dit centrum verschuift naarmate we dieper komen van verkokerd naar ontvangend, van herkenbaar verbonden met onze lichamelijkheid naar voorbij het fysieke, van defensief naar steeds meer open voor de totaliteit, van actief naar meer in rust. (voorbeeld: het verschil tussen hoe je het bos waarin je loopt waarneemt als je boos bent, voorzover we in boosheid überhaupt onze externe wereld waarnemen, of gewoon vanuit een prettig gevoel.)

Dit **openen en verdiepen van het ervarend bewustzijn** leidt verrassend genoeg niet tot een verdwijnen van een gevoel van zelf noch tot allerlei andere catatonisch en dissociatieve staten, maar tot een gevoel van meer rust, grotere stabiliteit en een krachtiger besef van aanwezigheid in de wereld. Sommigen mensen noemden dat een gevoel van 'thuiskomen'.

Hoe werkt dit thuiskomen nu precies? Oftewel: wat gebeurt er eigenlijk als we mediteren? Daar zijn vele boeken over geschreven.

In meditatie scheppen we, zou je in moderne termen kunnen zeggen, een prikkelarme omgeving. We richten de aandacht naar binnen en daarmee sluiten we al **een deel van onze prikkels buiten**, de externe prikkels. Dat is vaak al prettig. Vervolgens ontmoeten we ons innerlijke leven. Niet dat dat altijd rustig is. Soms kan dat ook nogal heftig zijn in termen van razende gedachtestromen, heftige emoties of ineens voelen dat je kramp in je been hebt. Maar je kunt ook meer rust ervaren, meer contact, heldere gedachtes of aangename gevoelens hebben. In dat universum van innerlijke ervaringen maken we een tweede prikkelbeperkende stap. We **kieszen een object van aandacht** en trainen zo onze geest, zodat we 'baas worden in eigen brein'. Hoe meer we deze rustige aandacht kunnen vasthouden, des te meer opent zich rust in ons bewustzijn en ontstaat er als vanzelf een meer harmonieus en diepverbonden contact met de wereld ons heen.

Verschillende stromingen binnen het boeddhisme hebben overigens verschillende ideeën over waar die aandacht het beste op gericht kan worden om dit te bereiken. Tarab Rinpoche legde altijd een grote nadruk op het **beoefenen van het positieve**. Het zoeken naar ontspanning in het lichaam bijvoorbeeld of het mediteren op positieve ervaringen en het versterken van de daarbij behorende gevoelens. 'Het positieve is op een bepaalde manier een vergeten rijkdom', zei hij vaak. Het heeft een helend effect op onze geest en laat deze doorgaans gemakkelijker tot rust komen. In dit proces van dieper doordringen wordt het ook mogelijk om onder al die innerlijke beweging een grond van stilte en stabiliteit te ontmoeten. Die ervaring is meer van **een zijns-kwaliteit, dan dat ze van het doen is**. Hoe dieper we ons openen, hoe sterker en intenser we die grond kunnen ervaren. Dat is thuiskomen bij jezelf of misschien moeten we het houden op 'landen in een diepere grond'.

Bij het begrip grond moeten nl. we een beetje oppassen dat we daarvan geen verkeerd beeld scheppen. Hier is geen tastbare grond bedoeld zoals bijvoorbeeld de vloer hier. Het is meer een gevoelservaring van stabiliteit, aanwezigheid en draagkracht, een grond die voelt als 'thuis' omdat het de natuurlijke staat, het thuis, van onze geest is.

Kijk maar naar wat er gebeurt als we mediteren zoals we aan het begin deden. We brengen de aandacht meer naar binnen naar het fysiek-zintuiglijke, een diepere laag, en ontmoeten daar al een beetje van die grond.

Die grond is niet in conflict met onze activiteiten, mentaal of fysiek, integendeel. Dat heb je ook kunnen ervaren; zij vormt een natuurlijke basis daarvoor. En gelukkig kunnen we een beetje multitasken, we kunnen dus **allerlei dingen doen zonder deze grond te verliezen**.

Met een beetje training, dat wel, omdat iets **in ons niet helemaal gelooft** dat als we de controle over onszelf en de wereld om ons heen loslaten, wat ook wel wordt genoemd het 'stappen in het open veld van ervaring', dat we dan juist meer een gevoel krijgen van veiligheid en innerlijke kracht. Maar als je het eenmaal door hebt, kan dit een radicaal effect hebben op onze manier van omgaan met stress. Een effect dat veel mensen overigens al hebben ontdekt. Zowel in de tijd van de boeddha als nu, kijk naar de mindfulness-beweging.

En dan? Als we meer geland zijn in die ware natuur van de geest, hoe staan we dan in deze complexe, snelle, voortdurend veranderende wereld? Hoe ontmoeten we haar dan en komen we tot een zinvol en bevredigend leven? Of blijven we dan op ons meditatieve kussentje zitten snoezelen? Dat zou jammer zijn.

Er is namelijk nog die tweede verrassing van meditatie die meer te maken heeft met het effect van een stabiel bewustzijn op onze ervaring van de wereld om ons heen, nl. hoe **meer stabiliteit, hoe opener de geest en meer open de geest, des te intenser we ook waarnemen**. Verlichting is niets

anders dan de totale open staat van geest die de werkelijkheid in al haar facetten ziet. Dat is niet heel mystiek. Hoe dit een beetje werkt heeft iedereen waarschijnlijk al wel eens op een heel rudimentair niveau meegemaakt.

Ik was een keer op vakantie in Schotland en tot dan toe had ik niets met vogels. Zag ik wel eens in de lucht iets of op het water, dan was het 'vogel' en daarmee af. Tot ik een keer een excursie deed naar een vogel-eiland, een broedplaats van watervogels voor de Schotse kust. Met een korte inleiding werden we op een uitkijkpost neergezet met een kijker en explodeerde mijn aanvankelijke 'vogel'. Er waren zo ontzettend veel soorten vogels daar te zien. Nu waren die soorten en verschillen er natuurlijk altijd al maar mijn bewustzijn opende zich meer en daardoor opende zich ook mijn waarneming.

In dat vogel-kijken zagen we echter niet alleen de verschillende soorten vogels, in een paar uur gefascineerd uren ontdekten we steeds meer. Je zag ook hun samenlevingsverband. Welke natuurlijke ordening er was in de lagen van de nesten, hoe de relatie met de zee en voedsel daarin bepalend was voor de hoogte, welk samenspel tussen ouders en jongen er was, hoe het soort zee en wat daar in leefde een perfecte omgeving was voor het broedgebeuren. Kortom: we zagen steeds meer het hele systeem in haar context en samenhang tot en met ons eigen groepje kijkers. Op een bepaald moment ga je je namelijk een beetje deel van die rotsbevolking voelen. Zo veel verschil was er nu toch ook weer niet.

Onze digitalisering en haar effecten zijn eigenlijk een soortgelijke ervaring, we zijn met zijn allen op zo'n rots zijn terecht gekomen en zien veel meer dan vroeger. Alleen werkte onze, of in ieder geval mijn tot dan toe gebruikelijke manier van me handhaven in die wereld nl. door overzicht te houden niet meer. Het bestand was eenvoudigweg te groot geworden.

Maar als we die grond meer in onszelf meer vinden, kunnen we ons op een andere manier op de werkelijkheid verhouden. Er is niet meer ik en de wereld maar we ervaren de wereld dan meer in haar **samenhang**. Tot en met de samenhang van onszelf in die wereld, wij als deel van een groter geheel. Die **vorm van contact opent nu net dat krachtige besef van aanwezigheid** omdat we niet meer defensief zijn. Dan zijn we weerloos en van waarde.

Dat is misschien even wennen voor onze cultuur van maakbaarheid. Maar het kan ook een grote opluchting zijn en een einde maken aan een te grote stress. Zien dat er samenhang is, dat een grote hoeveelheid van factoren samenkomen in een gebeurtenis is de beste ontmaskering van ons defensief ego dat streeft naar individueel heldendom.

Dit meer ervaren betekent niet dat we geen keuzes hoeven te maken. We kunnen nu eenmaal niet alles en dat hoeft dan ook niet, maar de grond van deze keuzes is openheid. We kiezen, niet om ons te verdedigen tegen de veelheid van mogelijkheden maar met onze ogen en harten open. Om in wijsheid daarin onze plek in te nemen en te ervaren dat we het niet alleen hoeven te doen.

Nijmegen, November 2019

Frances Nijssen