

Eenzaamheid

*Vertaling van hoofdstuk 'Loneliness'
uit het boek 'Returning to Stillness, Zen Training in Everyday Life'
van eerw. meester Meiten McGuire,
een senior monnik van de Orde en voormalig leraar van de Vancouver Island Zen
Sangha.
Vertaling: Baldwin Schreurs*



Een van onze Sanghaleden sprak laatst over eenzaamheid. Ze leeft alleen, en vindt dat prettig, maar is gewaar van het feit dat als ze van haar werk thuiskomt, er soms een gevoel van eenzaamheid ontstaat. Ze is zich ervan bewust dat ze dan de televisie aanzet in een poging haar gevoel van eenzaamheid te stillen. Ze is zich er ook van bewust dat dit gedrag meestal tot niets leidt want vaak is er niets op de televisie dat ze waardevol, interessant of amusant vindt. Het is haar gewaarzijn dat haar in contact brengt met deze vruchtbare voedingsbodem voor de beoefening.

Allereerst, er is hier niets verkeerd, en niets om afkeer van te hebben of beschaamd voor te zijn. Dit inzicht biedt ons de acceptatie van hoe de dingen zijn die het mogelijk maakt om te veranderen. Wanneer we misnoegd met onszelf zijn, willen we stoppen met naar onszelf te kijken omdat het te pijnlijk is. Dus beginnen we met waar we zijn, en ons groeiend vertrouwen in de beoefening laat ons beseffen dat we niet in eenzelfde patroon vast hoeven te zitten. Dit ontkracht de hele kwestie, ongeacht welk denk- of gevoelspatroon er ook is. Het is begrijpelijk dat we na een dag van intensieve en toegewijde interactie met anderen soms een gevoel van leegte ervaren wanneer in de avond ongestructureerde tijd zich aandient. Een van de monniken van de Orde drukte het als volgt uit: "Hoe snel onze hersenschimmen zich verdichten!". Wat hij bedoelde was dat al het gedoe van ons drukke leven, het omgaan met anderen, het verwerven van een inkomen, vrijwilligerswerk, bridge spelen met je vrienden, enzovoort, een zogenaamde werkelijkheid lijkt te hebben die zich rond deze mensen en gebeurtenissen 'verdicht'. We verliezen de verbinding met die innerlijke Ruimte, de Ware Werkelijkheid in onszelf die niet verandert en niet verdwijnt – het Ongeborene. Dit ligt ten grondslag aan *alles*, en we hebben ieder de mogelijkheid om Het als het ware aan te raken. We herkennen dat Dit het doeleinde van ons leven is en onze beoefening is de weg om Het te vinden.

Wanneer we alleen maar dit kunnen onthouden, dan hebben we al wat nodig is om niet gebukt te gaan onder welk gevoel dan ook. Zoals de persoon hier deed – ze zag een innerlijk gedragspatroon dat niet langer behulpzaam voor haar was. Dit is de eerste stap in het proces van verandering. Dit wordt beetje bij beetje gedaan naarmate we meer en meer bewust worden van het specifieke patroon. Door mijn eigen ervaring hiermee weet ik dat generalisaties niets oplossen. We hoeven de eenzaamheid niet 'op te lossen' en we hoeven het niet aan te nemen. Dit is belangrijk om te onthouden. In plaats daarvan zijn we *bereid* om een moment te *pauzeren* en eenvoudigweg te kijken naar wat gaande is in ons innerlijk leven. *Dat* wat de eenzaamheid

ziet is zelf niet de eenzaamheid: we hebben een stap teruggezet van het gevoel waar we ons voorheen mee identificeerde. Een vermindering van zijn grip op ons is deel van dit proces – we kunnen de eenzaamheid niet laten verdwijnen én het *zal* oplossen. Waarom? Omdat het niet iets concreet en vaststaand is: het was simpelweg een geconditioneerde vorm die in het verleden bepaalde reacties oproep. Dit pauzeren en gewaar blijven is de tweede stap. Het oplossen gebeurt vanzelf en in die zin is het eigenlijk geen stap. Maar desalnietemin is het deel van het proces dat we begonnen zijn met onze bereidheid om niet te reageren op het ongemak van een onaangenaam gevoel.

Naarmate dit oplossen plaatsvindt, wordt het gaandeweg vervangen door het gevoel van 'het is oké' dat samengaat met eenvoudigweg zijn. Het kan even duren voordat we herkennen dat dit 'het is oké' ons in contact brengt met onze Boeddha-natuur. In mijn ervaring volgt dan vaak een enorme opluchting, vergezeld door een vanzelfsprekende dankbaarheid voor de beoefening en voor Dat. In dit alles kan de les waar we door het ongemakkelijke gevoel op zijn geattendeerd, verschijnen. We kunnen ons bijvoorbeeld afvragen waarom het gevoel van eenzaamheid nu verschenen is, en niet gisteren. Alles draagt bij tot inzicht als we tenminste openstaan om te leren. De ingang tot onszelf is onze bereidheid te blijven bij het gewaarzijn van welke mentale staat dan ook die door ons heen gaat. Mijn meester werd geleerd dat *volledige acceptatie de sleutel is die de Poortloze Poort ontsluit*. Of met andere woorden, het is onze weerstand die ons geboorterecht van vrede en tevreden Zijn belemmert. We beseffen even dat we niets bijzonders hoeven te zijn. We zijn oké zoals we zijn. Vanuit deze veilige Plaats kunnen we gemakkelijker zien waar en wanneer we dit of dat kunnen doen. Het kan zijn dat wij, of iemand anders, tijdens de dag iets deed wat ons van streek bracht en we lieten na om daar adequaat op te reageren – er was daarvoor misschien geen tijd of we vervielen in oude reactiepatronen waar we na afloop spijt van hadden. Hoe het ook zij, we kunnen niet anders dan dat moment doorleven en vervolgens achter ons laten. Als we aan het lesgeven zijn, gaan we door met lesgeven, als we computerwerk aan het doen zijn, gaan we door met dat. Wanneer we thuiskomen, hebben we de prachtige gelegenheid om terug te denken aan wat gebeurt is en erop te reflecteren, als we tenminste niet van het gevoel van onrust ontlopen door de televisie aan te zetten of een boek te gaan lezen. De kracht van onze keuzes kan niet genoeg benadrukt worden. We kunnen meer en meer ons leven in onze eigen handen nemen en dit gebeurt stapsgewijs door onze bereidheid om te blijven oefenen.

* * * * *