

## *Vergankelijkheid en frustratie*

*Mensen zijn bereid oorlog te voeren en zelfs hun leven te geven voor een zaak, maar de oorzaak van hun lijden kunnen ze niet opgeven.*

Vergankelijkheid is de essentie van ons menselijk bestaan. Zij is bepalend voor veel meer dan alleen maar ons leven; zij beheerst de hele kosmos – alle sterren en planeten, evenals onze aardse omgeving. We kunnen de gevolgen van vergankelijkheid zien, wanneer we kijken naar de opkomst en ondergang van naties, van onze eigen maatschappij en zelfs van de beurskoersen. Alles wat bestaat, is onderhevig aan vergankelijkheid. We kunnen de veranderingen zien in ons leven en in het leven van onze vrienden en familieleden, maar de meest vernietigende verandering in het leven van de mens – de dood – overvalt ons altijd.

Bijna iedereen in deze maatschappij is bang voor de dood, maar om het leven ten volle te waarderen moeten we de werkelijkheid onder ogen zien. Vergankelijkheid en dood zijn essentiële onderdelen van het leven; dit besef kan in ons vibreren en ons wakker schudden... we zien dat ons leven, hoewel we er erg aan gehecht zijn, niet eeuwig duurt. Het is een heel bijzonder voorrecht om als mens geboren te zijn en het is van belang dat we ons leven waarderen en van deze gelegenheid gebruikmaken.

Wanneer we vergankelijkheid begrijpen, zijn veel aspecten van het leven niet meer zo fascinerend als daarvoor. We kunnen *door ze heen* kijken en ontdekken dat ze eigenlijk niet zo bevredigend zijn. Dan kunnen we gemakkelijker onze gehechtheden, onze angsten en onze beschermende schil loslaten. Nadenken over de veranderlijkheid van het leven schudt ons wakker; we beseffen dat we op dit moment werkelijk leven.

Toch vechten we vaak omdat we telkens die dingen willen waarvan we weten dat ze ons pijn of frustratie zullen bezorgen. Onze gewoonten zijn erg moeilijk te doorbreken en zelfs als we het proberen, lijken er altijd weer obstakels op te doemen – onze verlangens en gehechtheden drijven ons ertoe telkens dezelfde destructieve patronen te herhalen. Door onze emotionele behoeften hechten we ons aan allerlei materiële zaken en, op een heel subtiele manier, ook aan onze eigen identiteit. We willen ons gevoel van macht over onszelf, over onze omgeving of zelfs over andere mensen niet verliezen. Het is echter moeilijk deze levenspatronen te herkennen, laat staan ze te veranderen, zonder eerst onze gehechtheid aan onze

persoonlijkheid en ons zelfbeeld los te laten.

Omdat er bepaalde houdingen en voorkeuren zijn die we niet los willen laten, raken we voortdurend betrokken in moeilijke situaties en ervaren we innerlijke conflicten. Soms kunnen we zonder veel moeite belangrijke zaken, zoals geld, huizen of andere bezittingen, opgeven. Maar onze emotionele gehechtheid – aan bijvoorbeeld lof en blaam, winst en verlies, plezier en pijn, of vriendelijke en harde woorden – is heel subtiel. Ze gaat verder dan het fysieke niveau; ze is verankerd in de persoonlijkheid of het zelfbeeld, en we zijn niet bereid haar op te geven. We hebben ook bepaalde – meestal verborgen – houdingen en vooroordelen, die we niet willen erkennen. Onze gehechtheid heeft een magnetische kracht die ons op één plaats vasthoudt, alsof we in de gevangenis zitten. Het is moeilijk uit te maken of deze controlerende kracht van onze vroegere daden, van onze angst voor de dood of van een onbekende bron afkomstig is; toch kunnen we ons niet bewegen – waardoor allerlei frustraties en conflicten ons overvallen en nog meer frustratie en pijn veroorzaken.

Mensen zijn bereid oorlog te voeren en zelfs hun leven te geven voor een zaak, maar de oorzaak van hun lijden kunnen ze niet opgeven. Het heeft iets mysterieus dat sommige psychologische fixaties ons zo sterk overheersen dat we ze niet op kunnen geven – zelfs als we verstandelijk de pijn begrijpen die ze met zich mee brengen.

We vragen ons af: waarom is dit zo? Waarom moet ik deze patronen en gewoonten... deze houdingen... dit specifieke zelfbeeld zó stevig vasthouden?

We kunnen onze levenspatronen zorgvuldig bestuderen en beginnen te accepteren hoe zelfs de meest subtiele gehechtheden en negativiteit ons doen lijden. Als ons inzicht en gewaarzijn groeit, zien we hoe belangrijk het is om ons door onze emoties, gehechtheden en negativiteit heen te werken en zien we ook dat de uiteindelijke oplossing van binnenuit komt. Pas wanneer we onze pijnlijke situatie werkelijk onder ogen zien, kunnen we onze diepstgewortelde gewoontes gaan veranderen en werkelijk vooruitgang maken. Omdat onze omgeving en dagelijkse ervaring zo onnatuurlijk zijn, is het vaak zelfs moeilijk te herkennen wat gezond of heilzaam is. Wanneer we uiteindelijk besluiten om op een gezonde en evenwichtige manier te gaan handelen, ontstaat er in ons leven op natuurlijke wijze een nieuw patroon. Om deze veranderingen te bewerkstelligen hoeven we zelfs ons huis en onze familie niet te verlaten – de veranderingen voltrekken zich in onszelf.

Meestal leren we dat ‘spiritueel’ zijn betekent: de wereld verwerpen. Maar ook een spiritueel mens kan een aangenaam leven leiden, van zijn werk houden, voor zijn gezin zorgen en succes hebben in de maatschappij en in de wereld. Ook wordt ons geleerd niet zelfzuchtig te zijn. Maar eigenlijk moeten we ‘zelfzuchtig’ zijn in het zorgen voor onszelf – niet op een egoïstische, hebberige of melancholieke manier, maar op een heel zorgzame wijze: door ons lichaam en onze geest zo harmonieus mogelijk te maken. Wanneer we onze zintuigen en gevoelens zorgvuldig observeren, leren we onszelf waarderen en accepteren, leren we open te staan voor anderen. Door het integreren en in evenwicht brengen van lichaam en geest is het mogelijk om de innerlijke rust en vreugde te vinden die we liefde noemen.

Meestal gaan we echter gewoon door met dezelfde negatieve patronen te herhalen en vinden we zelden voldoening, omdat we niet echt van elk moment genieten. We voelen ons vaak ongemakkelijk in het heden en zijn bezorgd omdat alles wat gebeurt enigszins onverwachts komt. We vinden het moeilijk open of direct op situaties te reageren. Het probleem is dat we ons op het verleden of op de toekomst richten, waardoor we ons nooit ten volle met het heden bezighouden; daardoor kan het ons nooit echt voldoening geven. We verwachten altijd dat er in de toekomst iets zal gebeuren wat groter, hoger, dieper of bevredigender is. Zodoende zijn we misschien nooit gelukkig of tevreden omdat ons hele leven bestaat uit einde loze voorbereidingen: op een gezinsleven, op liefdesrelaties of allerlei vormen van vermaak.

Gewoonlijk wordt onze tijd verdeeld in werk en vrije tijd. In feite werken we gedeeltelijk ter voorbereiding van onze vrije tijd – we kijken altijd uit naar pleziertjes, weekends of vakanties. Maar genieten we echt van deze vormen van tijdverdrijf? Zijn ze werkelijk de moeite waard? Kunnen we niet leren naar binnen te kijken en onszelf te waarderen in plaats van steeds maar weer buiten onszelf vervulling te zoeken? Wanneer we inspiratie, openheid en evenwicht in onszelf vinden, wordt ons leven pas werkelijk gelukkig en waardevol – dan kunnen we zelfs in ons werk gelukkig zijn. In plaats van onze energie en menselijke mogelijkheden te verspillen aan nutteloze gedachten en handelingen, beginnen we constructief te handelen, want de basis van het spirituele pad is datgene in onszelf te ontwikkelen wat werkelijk evenwichtig, natuurlijk en zinnig is.

We kunnen beginnen met elk moment te accepteren en

ervan te genieten, maar de meesten van ons weten niet hoe ze dat moeten doen. Het kan voor ons buitengewoon belangrijk zijn om van het leven te genieten, maar wanneer we van iets genieten, projecteert onze geest maar al te vaak de voldoening in de toekomst; dan wordt ons leven gevuld met lege dromen die nooit werkelijkheid worden. Als onze gedachten altijd op een toekomstig doel gericht zijn, is het moeilijk om werkelijk iets in het heden te bereiken.

Dit wil niet zeggen dat we geen verstandige toekomstplannen meer moeten maken; het betekent alleen dat we meer ten volle in het heden moeten leven. Wanneer we onszelf in het heden proberen te ontwikkelen, zullen we naar onze toekomstige doelen toe groeien totdat ze bereikt zijn. Het heden leidt ons vanzelf naar de toekomst en de toekomst verandert overeenkomstig de manier waarop wij in het heden leven. Wanneer we vertrouwen hebben in wat we doen en al onze handelingen zinvol zijn, zal niet alleen ons dagelijks leven, maar zullen ook onze toekomstige levens in evenwicht en harmonie zijn.

Wanneer we ons openstellen voor onze ervaring van dit moment, beseffen we dat we *nu* van ons leven kunnen genieten... nu hebben we de kans! We hoeven ons niet zo veel zorgen te maken over de toekomst – het heden zal ons erheen leiden, wat we ook doen. Omdat ons gewaarzijn van het huidige moment echter flauw of vaag is, lijkt het meestal alsof er iets gaande is in de schaduw, achter ons bewustzijn, en we drijven gewoon mee en volgen het. Ondertussen verliezen we tijd en energie en weten we misschien niet goed meer wat er gisteren gebeurd is of vanochtend of zelfs vanmiddag; we zijn ons niet bewust van veel wat er in ons leven gebeurt. En wanneer we erover nadenken, ontdekken we misschien dat we ons in principe niet bewust zijn van hoe we zijn geworden tot wat we nu zijn. Toen we kinderen waren, keken en praatten we op een bepaalde manier; hoe zijn we veranderd? De verandering is moeilijk na te gaan. Sommige ervaringen die we doorgemaakt hebben, kunnen we nagaan, maar het is verrassend hoeveel we ons niet – of niet precies – herinneren, het is alsof we de droom van de afgelopen nacht proberen terug te roepen. Zo leven we ons leven!

Op bepaalde terreinen van ons leven waar eigenbelang ons motiveert, zoals mogelijkerwijs in zaken doen of in ons beroep, kunnen we heel slim, intelligent en helder zijn. Maar op andere terreinen van ons leven hebben we geen doel, geen plan, geen koers en ons gewaarzijn lijkt erg warrig en vaag. Als we terugkijken naar het kind dat

we geweest zijn, is dit dan wat we het toegewenst zouden hebben? We zijn ons nauwelijks bewust van wat er om of in ons gebeurt en soms zijn we nauwelijks zelfstandiger dan een kind van twee. Vaak werken en handelen we alleen maar op een bepaalde manier omdat dat van ons verwacht wordt... we imiteren anderen in ons werk en onze relaties, omdat we het erg moeilijk vinden om zelf beslissingen te nemen, vooral wanneer we geen totaaloverzicht over ons leven hebben. Hoewel we er niet van overtuigd zijn dat *dit* de werkelijkheid is, zijn we nog niet wakker geworden in het heden en daarom niet in staat vast te stellen wat belangrijk is, of *waarom* het belangrijk is. Na verloop van tijd kan het ons zelfs niets meer schelen en geven we het maar op... maar we 'laten' het niet werkelijk 'los'; we geven gewoon op uit wanhoop.

Er zijn twee manieren van iets 'opgeven' of 'loslaten'. Je kunt iets opgeven waar je aan gehecht bent en iets op geven vanwege moeilijkheden en teleurstellingen. Degene die innerlijke kracht en openheid heeft 'geeft niet op', maar geeft hebzucht en gehechtheid op en verwerft daardoor vrijheid en zelfvertrouwen. Omdat hij niet gehecht is aan een bepaalde manier van zijn, maar gewoon de waarheid in zijn hart volgt, kan niets hem in de weg staan of teleurstellen. Degene die opgeeft omdat hij zijn leven niet kan beheersen of niet zelf kan regelen, geeft niet *volledig* op; hij blijft geneigd om door te gaan, maar hij mist de kracht of de moed om zijn eigen koers te bepalen; hij geeft gewoon toe aan wat er gebeurt. Omdat hij niet in staat is zijn verlangens en negatieve emoties op te geven, is het hem niet duidelijk welke manier juist en welke verkeerd is – door besluiteloosheid lijdt hij. Hoewel hij niet per se fysieke pijn hoeft te ondergaan, lijdt hij mentaal pijn omdat hij niet kan krijgen wat hij verlangt. Het verlangen naar zintuiglijke sensaties overheerst hem en hij is innerlijk verdeeld.

Lijden wordt niet alleen door lichamelijke pijn veroorzaakt – het kan zich ook voordoen wanneer sommige innerlijke overwegingen niet in evenwicht of harmonie zijn. Wanneer we erg in conflict zijn of onder grote druk staan, kan zelfs het nemen van een eenvoudige beslissing erg moeilijk zijn. Ons bewustzijn wordt dermate verengd dat we zelfs 'gaten' in onze herinnering krijgen. Zelfs als we er toch in slagen om een beslissing te nemen, kunnen we lijden als we niet alles bereiken waar we op gehoopt hadden. Zelfs wanneer we ergens in slagen, kunnen we er trots op worden en eraan gehecht raken en dan lijden we door onze angst het weer te verliezen. Of we kunnen misschien erg gespannen raken door onze pogingen een bepaald doel te bereiken of een hoop of verwachting te

verwezenlijken. We voelen ons gefrustreerd, omdat we nooit genoeg kunnen krijgen van wat we willen hebben, of het nu goedkeuring is of liefde, resultaat of succes. Waarheen we ons ook wenden, overal treffen we conflicten en besluiteloosheid aan; we zitten ertussen gevangen en weten niet waar we heen moeten.

Deze onzekerheden creëren voortdurend verwarring en onze gedachten beginnen op klokken te lijken waarvan de wijzers voortdurend ronddraaien, zonder ooit stil te staan. Uiteindelijk kunnen we helemaal geen beslissingen meer nemen, worden we helemaal leeg en hebben geen specifieke gedachten of richting meer; we worden passief en achteloos en komen in een cirkel van wanhoop terecht. Op die manier kunnen we eindeloos doorgaan.

Omdat ons vermogen tot zelfobservatie gewoonlijk niet goed ontwikkeld is, zijn we vaak blind voor ons lijden. Om de subtiliteiten van onze huidige ervaring te ontdekken, moeten we in onszelf kunnen kijken en dat vinden we lastig. Daarom is het misschien gemakkelijker om van vroegere ervaringen te leren, want ook al is het vaak moeilijk om van het lijden te leren op het moment dat het zich voordoet, soms kunnen we onze gevoelens uit het verleden opnieuw beleven en ze duidelijker en objectiever onder ogen zien.

De meesten van ons ervaren veel leed in het leven bij het telkens weer beleven van spanning, lusteloosheid en onrust. We proberen aan dit lijden te ontsnappen, maar het komt steeds terug. En toch, wanneer we de kracht en de moed hebben om naar de pijn diep in onszelf te kijken, zien we een vreemde paradox. Ook al willen we het lijden opgeven, het lijkt wel of we daar nog niet klaar voor zijn – we houden ons er stevig aan vast.

Maar uiteindelijk kunnen we, wanneer we onze pijn beter hebben leren kennen, het vaste besluit nemen dat we niet meer willen lijden. Op dat moment laten we ons lijden los en worden we wakker – er ontstaat een innerlijke verandering en we zien duidelijk de dwaasheid in van de talloze kwellingen die we voor onszelf geschapen hebben. Deze innerlijke verandering is het echte leerproces.

Meestal vinden we het moeilijk om te accepteren dat er in deze wereld een eindeloos lijden schijnt te zijn. Toch is het lijden, in zekere zin, een van de beste leraren. Door de patronen van onze pijn en ons lijden heel sensitief te bestuderen, kunnen we leren om onszelf op een fysiek, emotioneel en mentaal vlak beter te begrijpen. Vaak hebben ideeën zelden te maken met ons leven, maar pijn hebben en pijn voelen – dat is de bron van echt leren.

Frustratie en lijden voeren tot een diep begrip van onszelf en tot het besef dat we alleen aan pijn kunnen ontsnappen door er doorheen en er voorbij te gaan. Wanneer we ons goed voelen, zijn we vaak zelfs niet geïnteresseerd om iets verder te kijken – maar hoe meer frustratie, pijn en verwarring we voelen, des te meer spannen we ons in om een uitweg te zoeken. Lijden op zich geeft ons uiteindelijk lijk geen enkel antwoord, maar het kan ons wel innerlijk wakker schudden, het kan ons aanzetten tot mediteren en tot het ontwikkelen van ons gewaarzijn.

Lijden kan dus als een positieve ervaring worden beschouwd, omdat het ons de kans geeft onze emoties te transformeren en ons dichterbij bevrijding te brengen. Als we dit eenmaal inzien kunnen we wakker worden en de innerlijke kracht en energie vinden die ons door de rest van ons leven zullen ondersteunen.

Er is een tibetaans gezegde dat iemand die de vergankelijkheid of de onvermijdelijkheid van zijn dood niet onder ogen wil zien, op een koningin lijkt. Vroeger moest een koningin aan het hof er beheerst en vol zelfvertrouwen uitzien; ze was erg bezorgd over het beschermen van haar reputatie en zelfbeeld. Maar in haar hart had ze allerlei verlangens en angsten – over de wensen en ongenoegens van de koning, over macht of over het verlies van haar positie. Haar onverstoorbaarheid was in feite een voorwendsel om zichzelf te beschermen.

Op dezelfde manier kunnen ook wij ons leven uiterlijk wijden aan een spiritueel pad, terwijl we onderhuids nog steeds veel verlangens hebben naar macht, maatschappelijke positie of lof. We denken niet aan vergankelijkheid of de zekerheid van de dood en dus kunnen we ons niet tegen onze verlangens beschermen. Echter, wanneer we de vergankelijkheid van ons leven inzien, kunnen we onszelf gemakkelijker aanpassen aan elke situatie, zonder eraan gehecht te raken of ons erdoor uit het veld te laten slaan.

Wanneer we over de dood nadenken, kunnen we deze zien als een natuurlijke overgang; niet noodzakelijk een einde, maar een voortzetting. Vanuit het perspectief van tijd is het moment waarop je sterft het heden en onze ervaring van dit leven het verleden. De dood of de ervaring van het heden is een uitnodiging voor de toekomst en in geen enkel opzicht een einde. Voor wie gevorderd is in het mediteren, is de dood een gelegenheid om een schitterende ervaring te beleven – zelfs de bevrijding van al het lijden.

Maar de meesten van ons zien de dood als een verlies

in plaats van als een kans – we zijn bang ons ego te verliezen. Dezelfde angst voelen we als we onze gehechtheden en gewoontepatronen opgeven; we zijn bang of verward omdat we zonder ze niet precies weten ‘wie we zijn’. Bij zo’n gelegenheid kan elke ervaring werkelijk fris en nieuw zijn, maar we zijn er misschien niet op voorbereid om zonder onze gebruikelijke egobescherming te leven.

Wanneer we de dood als gegeven accepteren, kan dat ons een soort ‘prikkel’ geven – iets in ons klikt en dat inspireert ons om iets constructiefs met ons leven te doen. Elk moment wordt erg belangrijk. We beseffen dat we, ongeacht hoe lang we nog te leven hebben, een derde van die tijd slapend zullen doorbrengen – en dan moeten we nog drie keer per dag eten, tijd besteden aan praten, werken, emotionele problemen zien op te lossen, en alle andere activiteiten waaruit ons leven bestaat, inpassen.

Door zorgvuldig in kaart te brengen hoe we onze tijd besteden, kunnen we zien dat we weinig tijd over hebben voor het gebruiken van positieve energie om onszelf of anderen te helpen. Daarom is het belangrijk dat we voor onszelf een structuur of een levenspatroon scheppen. Zelfdiscipline is essentieel als we willen leren een constructief leven te leiden, zonder de onrust van onze emoties, negatieve stemmingen en pijn.

Ook is het nuttig af en toe onze concentratie en ons gewaarzijn te testen. Telkens wanneer we in een fysiek of mentaal conflict gevangen zitten, kunnen we onze aandacht daarop richten, het versterken en dan in de kern doordringen. De manier waarop we in dergelijke situaties reageren is een goede graadmeter voor de kracht van ons gewaarzijn. Hoewel we misschien in de meeste situaties onze kalmte kunnen bewaren, kan het erg moeilijk zijn om verontrustende situaties te ervaren en er doorheen te gaan. Toch zullen we zonder dit vermogen veel pijn en frustratie blijven ervaren, niet alleen in dit leven maar ook in de periode na de dood. Want hoewel dit leven ons in situaties kan brengen die moeilijk te hanteren zijn, is de toestand na de dood een veel grotere test voor onze kracht en ons gewaarzijn.

Zelfs als we onszelf aandachtig observeren, kunnen we er nooit zeker van zijn wanneer we zullen sterven. Wanneer we ’s avonds gaan slapen, zijn we er niet zeker van dat we weer wakker zullen worden; wanneer we uitademen zou het kunnen gebeuren dat onze adem niet terugkeert. Zelfs onze pogingen om plezier te hebben – drinken, roken, drugs gebruiken of autorijden – kunnen de oorzaak van onze dood zijn. Zelfs gezond voedsel kan ons niet eeuwig in leven houden. Dus is het erg moeilijk te

voorspellen hoe lang we nog te leven hebben.

Daarom is het van belang dat we nu beginnen ons leven in evenwicht te brengen en richting te geven, want als we ouder worden vermindert de alertheid van onze zintuigen... onze ogen kunnen minder scherp zien en we proeven minder goed. Vrienden leven niet meer met ons mee en vanwege onze leeftijd besteedt de maatschappij niet veel aandacht meer aan ons. Hierdoor voelen we misschien dat we niet langer deel uitmaken van de gemeenschap. Zelden zie je een jonge en een oude man lang samen – ze hebben meestal andere interesses en hun energie verschilt; en doordat er zo weinig communicatie is, worden de ouderen onder ons vaak erg eenzaam en raken geïsoleerd. Maar we zullen allemaal oud worden... we kunnen er niet aan ontsnappen. De tijd vliegt en als we geen gebruik maken van de kansen die we nu hebben om zin aan ons leven te geven, zullen we dat later heel erg betreuren. Vaak hoor je oudere mensen zeggen: 'Ik wou dat ik dat twintig jaar eerder gehoord had', of 'Ik heb al die jaren verspild en nu is het te laat.' Het is natuurlijk nooit te laat – maar we weten niet hoeveel tijd we nog hebben. Dus waarom beginnen we niet nu?

Deze ideeën lijken misschien erg simpel, maar ze maken deel uit van een lange, historische traditie die vele generaties lang betekenis heeft gegeven aan het leven. Van tijd tot tijd kunnen we ons herinneren dat we dankbaar moeten zijn dat we leven en de gelegenheid hebben tot innerlijke groei. Wat frustratie en vergankelijkheid betreft – we kunnen dankbaar zijn dat ze er zijn om ons wakker te schudden. We moeten de moeilijkheden in ons leven onder ogen zien, maar wanneer we sterk zijn en vertrouwen hebben, zullen we onze van nature aanwezige capaciteiten verwezenlijken. Stukje bij beetje kunnen we in contact komen met ons eigen, innerlijk gewaarzijn, en moed en zelfvertrouwen putten uit wat we tot stand hebben gebracht.

Hoe meer we nadenken over de alomtegenwoordigheid van vergankelijkheid en over de vluchtigheid van alles waar we aan vast willen houden, des te beter begrijpen we onze neigingen om ergens door geboeid te raken en het vast te willen grijpen. We merken dat we als gevolg daarvan niet meer zo gemakkelijk afgeleid worden en niet zo snel verstrikt raken in wat vervolgens gebeurt. Misschien merken we zelfs dat we de prioriteiten in ons leven heel anders gaan stellen. Wanneer we meer inzicht en mededogen verkrijgen, wordt ons leven vrolijker en vol positieve energie, wat een steun en inspiratie voor anderen

kan zijn.

*Frustraties zijn de gebaren van het leven  
waardoor we groeien in wijsheid.  
En vergankelijkheid is het rondwentelen van ons leven,  
dat we ervaren als een spel, dat zijn betekenis vindt in evenwicht.*