

# De moed om onze angst in de ogen te kijken

Irène Kyojo Bakker

‘May ALL beings be free of fear’. Kan dat? Nee! Kan dat? Ja!

Dit Engelse zinnetje zeg ik vaak voor mezelf als ik even stilsta: bij een stoplicht, een kassa, midden in een mensenmassa, voor het eten of zomaar tussendoor: ‘Mogen alle wezens vrij zijn van angst’. En ik was gewend iets anders te zeggen, namelijk: ‘May all beings live and die in peace’ - ‘Mogen alle wezens leven en sterven in vrede’. Ze zijn natuurlijk niet wezenlijk anders: als je kunt leven zonder door angst bepaald te worden, dan leef je in vrede en zul je ook in vrede kunnen sterven.

Elk levend wezen kent angsten. Het is geworteld in ons instinct om te overleven en heeft van oorsprong dus een waarschuwingfunctie. We hebben allemaal onze grote angsten en we kennen vele kleine angsten. Het is een gevoel van beklemming, veroorzaakt door een (wezenlijk of vermeend) dreigend onheil of gevaar. We zijn bang om pijn, honger, kou of armoede te lijden. We zijn bang om iets of iemand te verliezen: een dierbare, onze gezondheid, onze baan, onze spullen. We zijn bang om verlaten of verstoten te worden, om niet bemind, gezien, gehoord, begrepen, erkend, gewaardeerd te worden. We zijn bang om iemand teleur te stellen, om (letterlijk of figuurlijk) gekwetst te worden, om de controle kwijt te raken, om af te takelen, afhankelijk te worden, alleen te zijn. We zijn bang voor onzekerheid, voor het onbekende, voor het onvoorspelbare. En dan natuurlijk DE grote basisangst: de angst niet te bestaan, niet te zijn, de angst voor de DOOD.

Het paradoxale is, dat wat wij als bedreigend ervaren voor ons ego, juist bevrijdend is voor ons hart: we verlangen naar ‘Bevrijding’, ‘Verlichting’, ‘Een-zijn met het Grotere Geheel’ - of hoe je het maar wilt noemen. En wat ons in de weg staat om ons daaraan over te geven (en dus om dat te ervaren), is de angst die opkomt als ons ego, ons idee van wie wij zijn, dreigt te verdwijnen of te verschrompelen. En dat is precies wat moet gebeuren om bevrijding mogelijk te maken. Dat is de enorme angst die kan opkomen als we enige tijd een spirituele praktijk beoefenen: we dreigen alles te verliezen wat ons vertrouwd is, wie we denken dat we zijn, we ‘verliezen ons-zelf’. We ervaren momenten van ‘niet-zijn’, we gaan even dat onbekende terrein binnen en dat raakt onmiddellijk aan onze basisangst: de dood, het ultieme niet-zijn.

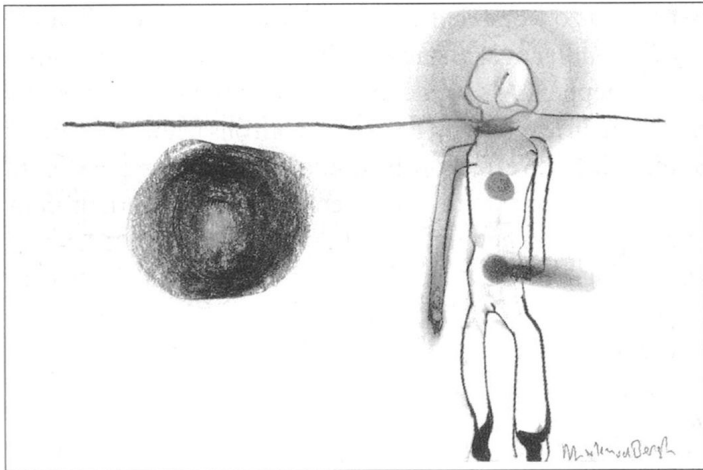
Het raakt ook aan de verlatingsangst, zoals de angst die kan opkomen bij mogelijk verlies van een partner die ons zeer dierbaar en vertrouwd is. We kunnen ons een leven zonder die dierbare niet voorstellen. Ons leven dreigt finaal op zijn kop te worden gezet en we kunnen ons er geen voorstelling maken van dat (en vooral hoe) het ook anders zou kunnen zijn.

Het transparant worden van ons ego is als het moeten verlaten / loslaten van de meest vertrouwde partner die we dachten te hebben: namelijk ons ‘zelf’. Op dat moment voelt het als een verlies en we kunnen ons absoluut niet voorstellen dat juist dat onze bevrijding zal blijken te zijn. Als we geboren worden zijn we nog EEN met alles wat er is. Als we opgroeien leren we steeds meer een scheiding te maken tussen wat we ‘ik’ zijn gaan noemen en de rest van de wereld, datgene dat ‘niet-ik’ is. En alles wat ‘niet-ik’ is, kan een bedreiging vormen voor het voortbestaan van dit ingeperkte ‘ik’, kan een mogelijke vernietiging betekenen van ons ego. Maar volgens de boeddhistische zienswijze is dit beperkte ik waarmee we ons zo sterk identificeren, dat we zijn gaan denken dat dat is wie wij zijn, dat ‘ik’ is in werkelijkheid een illusie, een constructie. Het is niet wie wij ‘echt’ zijn, het is niet onze ‘ware natuur’. Ieder wezen is al ‘bevrijd’, ‘verlicht’, ‘Een’, is de boodschap van Boeddha. We hoeven dus niets anders te doen dan dit te zien, te ervaren en de illusie van ons solide ego en onze identificatie met een afgescheiden ‘ik’ los te laten. En de mop is dat ons ego dat niet kan doen! We kunnen er hoogstens de voorwaarden voor scheppen. Af en toe wordt ons eens zo solide zelf vloeibaar, flexibel, veranderlijk als water. We gaan het gebied van ‘niet weten’ binnen. We zijn alles en we zijn niets. Op die momenten bestaat ons ‘ik’ niet meer. Dat is wat genoemd wordt de dood van het ego. En onze angst voor dit ‘niet te zijn’ komt overeen met doodsangst.

Angst beïnvloedt ons doen en laten enorm. Vaak zijn we ons echter niet bewust in welke mate we ons leven en ons levensplezier ongewild laten beperken en laten bepalen door half- of niet-bewuste angsten. Het is interessant om na te gaan hoeveel van onze angsten gebaseerd zijn op een werkelijk dreigend gevaar (bij voorbeeld een aanstormende trein) en hoeveel van die angsten hersenspinsels zijn (dàn houdt hij/zij niet meer van mij; misschien heb ik ook wel een ongeneeslijke ziekte net zoals ...). En soms blazen we een klein reëel gevaar op tot een enorme dreiging, die ons totaal kan verlammen.

Het is daarom belangrijk een onderscheid te maken tussen reële angsten en irreële angsten. Irreële angsten zijn niet gebaseerd op reëel gevaar, maar op een vermoeden, een idee dat iets engs zou kunnen gebeuren, kortom een hersenspinsel. En er is natuurlijk een heel grijs gebied daartussenin, een mengeling van angsten die deels gebaseerd zijn op een werkelijk dreigend gevaar en voor een groot deel niet: dat is het verhaal dat wij er omheen breien, het drama dat wij er aan toevoegen.

Angst is heel fysiek waameembaar, we voelen het in ons lichaam: we ‘sidderen van angst’, ‘we krimpen ineen van angst’, ‘angst knijpt ons de keel dicht’. Je zou kunnen zeg-



Tekening van Marleen van den Bergh. Bloemendaal, 1997.

gen dat angst een reactie is op iets wat weerzin oproept, iets wat we niet willen laten gebeuren, wat we willen vermijden. En dat kan zich manifesteren als verlamming, paniek, afsluiten en verkramping. Naar buiten toe kan angst zich uiten als ons terugtrekken of juist in de vorm van frustratie, woede, agressie en terreur. En daar hebben we ook op grotere schaal de afgelopen tijd genoeg voorbeelden van gezien: in Amerika, Afghanistan, het Midden-Oosten. Maar niet alleen de afgelopen tijd: alle ruzies, alle oorlogen door de eeuwen heen zijn gebaseerd op angst en zijn gevoed door angst. Hoe kunnen we zorgen dat wij daar zo min mogelijk aan bijdragen?

Wat is nu het verschil tussen een therapeutische benadering en een spirituele benadering van omgaan met angst? Als ik het simplificeer: bij therapie probeert men van de symptomen af te komen, en liefst zo snel mogelijk. Bij behandeling van fobieën bij voorbeeld wordt voornamelijk gedragstherapie gebruikt. Iemand met brug-angst zal gemotiveerd worden om, aanvankelijk samen met de therapeut, steeds een stukje verder die brug op te gaan. Bij andere therapievormen wordt ook gekeken naar waar de angst vandaan komt, hoe je er anders mee om kan gaan, maar het hoofddoel blijft van de symptomen af te komen. Sommige therapieën, zoals Gestalt, hebben een meer spirituele invalshoek, dus daar komt het onderscheid enigszins te vervallen. Het grootste verschil zit hem volgens mij in het feit dat wij, bij een spirituele benadering, bereid zijn ALLE moeilijkheden in ons leven - in dit geval dus onze angsten - te gebruiken als mogelijkheden voor bewustwording, kansen om wakker te worden en voor groei. Als mest voor onze geestelijke tuin zo gezegd, onze hortus spiritualis. Het stinkt, dat is waar, maar we lopen niet van de realiteit weg. We wenden ons dus niet van onze moeilijkheden af, maar we gaan ze juist aan. De moeilijkheden waarmee ik NU geconfronteerd wordt, dat is mijn pad. En dat pad van harte te gaan, niet wetend waarheen het leidt, dat vereist moed.

Een uitspraak van Gandhi is: 'Fearlessness is the first prerequisite of a spiritual life' - 'Onverschrokkenheid of onbevreesdheid is een eerste vereiste voor een spiritueel leven'. Mijn Zenleraar Genpo Merzel Roshi zegt: 'Fearlessness is not having no fear, but facing your fear'. Fearlessness, of onbevreesd zijn, betekent niet de afwezigheid van angst, maar: de bereidheid onze angst onder ogen te zien en vervolgens in de ogen te kijken. En daarbij kan een spirituele praktijk zoals meditatie enorm helpen. We gebruiken het licht van ons bewustzijn als een soort zaklamp om te zien wat er werkelijk speelt en we zijn bereid dat volledig te ervaren. Het gekke is dat als je die angst werkelijk in de ogen kijkt, dan verandert er iets. Ook al is dat, in tegenstelling tot therapie, niet ons uiteindelijke doel. Het gebeurt gewoon, als een soort bijproduct van bewustwording.

Dat is waar we ons in spirituele oefening op richten: wakker worden en aanwezig zijn bij wat er NU is. Dat is alles. We sussen onszelf niet langer in slaap en gaan de realiteit (weer) leren zien zoals hij werkelijk is. En de effectiefste manier om dit te doen is in meditatie.

Tijdens meditatie leren we de werkelijkheid, de situatie te zien zoals hij echt is (zonder al de filters die we zo rijkelijk gewend zijn te gebruiken), en ons daarin te ontspannen. We kunnen bijvoorbeeld de sluimerende angst laten opkomen, erkennen dat het er is en er onbevangen naar kijken. Om ons te kunnen ontspannen en om erbij te blijven gaan we steeds weer terug naar de uitademing. In plaats van te verharderen, ons af te sluiten ofte verkrampen laten we los en openen we ons voor wat er is. Kijken ernaar met een onbevangen nieuwsgierigheid. We kunnen nagaan waar we het precies voelen in ons lichaam en hoe het voelt, wat het bij ons oproept, wat voor gedachten we erbij hebben. En dit alles zonder het te analyseren, zonder er iets aan te willen veranderen of er vanaf te komen.

We kunnen stil zitten met onze angst, de angst de ruimte geven, zonder erin te zwelgen en zonder het weg te duwen. We zien het voor wat het is, zonder er een naam aan te geven, een oordeel over te vellen, of er een verhaal of een drama van te maken. Het is het verhaal dat we er omheen construeren, voortkomend uit angst, waarmee we onszelf vast zetten. In meditatie kunnen we teruggaan naar de ervaring van angst 'pur sang', vóórdat er woorden zijn. We openen ons voor de rauwe, pure sensatie van angst, zonder ervoor weg te lopen of erdoor overspoeld te worden.

Geleidelijk aan worden we vertrouwer met het feit dat alles constant aan verandering onderhevig is, dat niets maar dan ook niets hetzelfde blijft, dat er geen zekerheid is. We raken vertrouwd met de grondeloosheid van ons bestaan, met het onbekende, met ons niet-weten. En vanuit die vertrouwdheid met de grondeloosheid van ons bestaan ontstaat gek genoeg een diep basis vertrouwen dat niet geba-

seerd is op 'iets', een vertrouwen dat dieper gaat dan onze ideeën, onze persoonlijkheid, ons ego. En dan wordt het een stuk makkelijker om ons over te geven aan ons leven zoals het zich voltrekt, durven we meer de controle los te laten, kunnen we ons ontspannen en het leven waarderen zoals het is, inclusief de dingen waar we niet echt blij mee zijn.

We durven ons te begeven waar het vertrouwde ophoudt en het onbekende begint. We ontdekken dat in meditatie ALLES wat opkomt en wat in ons leeft werkbaar is. En dan is het geen grote stap om in ons 'dagelijkse leven' te ervaren dat alles wat we tegenkomen werkbaar is. Sterker nog: dat dat precies voor ons bedoeld is, anders zouden we het niet meemaken. We verzetten ons dan niet meer tegen de stroom van het Leven, maar gaan met de stroom mee.

Zen meditatie biedt ons geen roze wolk aan waarop we gelukkig kunnen rondrijven. Het is hard werken, eerlijk zijn tegen onszelf en steeds weer de grenzen verleggen van wat we kunnen en willen zien. De kunst is om naar die grens te gaan, niet forcerend of eroverheen. We staan onszelf toe de dingen in hun eigen tempo op te laten komen en weer weg te laten zakken. En soms is het nodig om eerlijk toe te geven: hier kan ik nu niet verder, het is me nu teveel. We maken pas op de plaats of doen een stapje terug, met compassie voor onszelf.

Vaak is het de angst voor de angst die ons weerhoudt de angst te onderzoeken. Als we de angst voor de angst verliezen en zien dat het werkbaar wordt, worden we niet meer geleefd door onze angst. We gaan zien hoeveel we hebben opgeofferd, hoeveel we hebben gemist doordat angst ons zo in de greep had. Vaak roept dit een gevoel van bevrijding op, samen met een gevoel van spijt.

Naar onze angsten kijken is ongemakkelijk. Het is in onze cultuur niet 'in' om onze zwakheden toe te geven. We zijn liever optimistisch, trekken nog een fles wijn open of zetten de tv aan en houden de schijn op dat we alles onder controle hebben. Maar de realiteit is dat we heel, heel weinig onder controle hebben. Het enige waar we enige controle over hebben is hoe we reageren en omgaan met de dingen die gebeuren, binnen onszelf en om ons heen.

Onverschrokkenheid is je angsten willen leren kennen en werkbaar te maken, er niet langer door geregeerd willen worden. En naarmate we meer vertrouwd zijn met onze eigen angsten wordt het ook makkelijker compassie te voelen voor alle andere mensen die met angsten te kampen hebben en net zo worstelen als wij. We weten intussen allemaal dat we vanuit angst afstand creëren, vijanden maken, separatie scheppen. Als we dat niet meer doen verandert er iets in ons eigen leven en bij de mensen om ons heen en dat heeft uiteindelijk een effect op de samenleving. Stel je een wereld voor waarin steeds minder mensen geleefd worden door hun angst? Zou het niet prachtig zijn als meer mensen niet vanuit angst op elkaar en op situaties reageren, maar vanuit hun open wijsheid, onbegrensdheid en compassie? Laten we bij het begin beginnen: bij onszelf!

*'May all beings be free of fear'. Kan dat? Nee! Kan dat? Ja!*

*Irène Kyojo Bakker* is gezins- en relatietherapeut en priester in de Zenboeddhistische traditie. Zij geeft onder meer trainingen en workshops over omgaan met sterven voor mensen die in de gezondheidszorg werken en voor mensen met levensbedreigende ziekten en hun partners. Ook geeft zij meditatie begeleiding en verzorgt zij lezingen op gebied van spiritualiteit. Zij studeert Zen sinds 1986 onder leiding van de Amerikaanse Zenmeester Genpo Merzel Roshi in de lineage van Maezumi Roshi, waarvan de laatste zes jaar fulltime in Kanzeon Zen Center in Salt Lake City (USA).