De kunst van samen leven

Heb je vijanden lief... kan dat? O, je hébt geen vijanden? Nou ja, we bedoelen die irritante collega, die sneue ex, dat lastige familielid. Moeilijke mensen in je hart sluiten vereist zelfonderzoek. En oefening. Maar het kan!

Stel: je bent lid van een projectteam op je werk. Het is een goed project en met de meeste teamleden heb je een klik. Maar er is één vrouw die je echt helemaal niet ziet zitten. Die neplach van haar, die valse blik, die kokette maniertjes. Je probeert je te beheersen, maar het schuurt over je ziel. Doodmoe word je van vergaderen met haar, domweg van het onderdrukken van je irritatie.
Of: je bent dol op je familie, met grote uitzondering van die ene oom. Elke keer dat je tijdens een familiebijeenkomst zijn bulderende stem hoort, krimp je in elkaar. En dan de botte manier waarop hij je tante behandelt. Vreselijk.
Of je hebt een ex die maar blijft zeuren en klagen, zielig doet en je met verwijten bestookt. Kon je die persoon maar eens een lesje leren - *get a life!* - voor eens en altijd. Maar dan wel graag zonder jezelf met kwaad karma te belasten.
Want mensen haten, dat mag toch eigenlijk niet, als je spiritueel wilt leven? Het ideaal is liefdevol en sereen omgaan met iedereen. Boven irritatie staan, onthecht en minzaam. Zelfs je andere wang toekeren als iemand je pijn doet. Niet alleen je geliefden en je vrienden, maar ook je vijanden liefhebben.
Wat zou dat een innerlijke rust geven. En zelfs al is dat hoge ideaal onhaalbaar, dan zou je toch op z'n minst willen dat ze je niet uit je evenwicht kunnen brengen, die lastige personages. Dat je niet ineens een ander mens wordt bij hen in de buurt, een geïrriteerde, bitse kenau, of een nerveuze schim van jezelf met klamme handen.

Actie

Maar kan dat eigenlijk wel, je vijanden liefhebben? Ga je dan niet voorbij aan je eigen gevoelens? Dat is inzicht nummer één in dit netelige onderwerp: sluit jezelf niet emotioneel af, in goedbedoelde pogingen om boven jezelf uit te stijgen. "Je gevoelens moet je niet onderdrukken, maar je moet ze wel onderzoeken," zegt Frank de Moei, coach en oprichter van Newstart.nl die mensen begeleidt om meer zelfvertrouwen te krijgen. "Als je emoties onderdrukt, krijg je vaak een fysieke vertaling ervan in je lichaam: het grijpt je naar de keel, het ligt als een steen op je maag of je hebt iets op je lever. Wat je wegdrukt, komt weer terug, net zolang tot je het oplost."
Volgens hem zijn er drie mogelijkheden bij het omgaan met de minder makkelijke medemens: frustratie, actie of acceptatie. "Frustratie betekent: je doet niets, je blijft hangen in de problemen. Niet erg aan te bevelen dus. De tweede mogelijkheid is actie. Vroeg of laat komt er een punt waarop je beseft: ik waardeer mezelf zozeer dat ik niet kan toestaan dat een ander me zo behandelt. Actie kan van alles zijn: je kunt er iets van zeggen, het conflict aangaan, in de hoop dat de ander verandert. Je kunt ook weggaan, afstand nemen - dat is ook actie."
Actie nemen klinkt eenvoudig, maar is het niet. Het vergt moed en wijsheid. >

'Iedereen die je tegenkomt, is met zijn of haar eigen gevecht bezig'

> Het actiepad is bezaaid met doorns en valkuilen, maar het grote voordeel ervan is: je doet tenminste iets. Al zijn er natuurlijk ook gevallen waarin je echt niets kúnt doen. Dan rest je nog maar één mogelijkheid: acceptatie.

Zelfonderzoek

Acceptatie, echte diepe acceptatie, betekent dat je iets in jezelf verandert, waardoor je geen last meer hebt van wat een ander je aandoet. En dan zonder jezelf emotioneel te pantseren, af te stompen of onverschillig te worden.
Hoe doe je dat?
Onplezierige confrontaties kun je gebruiken voor je eigen persoonlijke groei. Als iemand iets akeligs tegen je zegt bijvoorbeeld, je bekritiseert, kun je dat onderzoeken op waarheidsgehalte. Coach Frank: "Ooit zei iemand tegen me dat ik zo negatief was, omdat ik alles wat hij voorstelde om samen te doen, direct afkeurde. Dat heb ik onderzocht en ik zag dat hij gelijk had, dat ik te haastig oordeelde." Dat brengt bewustwording van oude patronen, en dus zelfkennis. En soms toont onderzoek aan dat het níet waar is wat de ander zegt. "Dan kun je het ook bij de ander laten," zegt Frank. "Iemand zei eens tegen mij: 'Ik vind jou niet leuk.' Daar heb ik een paar minuten flink mee gezeten, en toen besefte ik: ik vind mezelf wél leuk. Op dat moment kon ik het van me af laten glijden. De helft van wat je te horen krijgt, heeft helemaal niets met jou te maken, maar zegt iets over de afzender. Zelfs als mensen je vervelend behandelen, kun je beseffen dat hun gedrag met henzelf te maken heeft, en niet met jou. En dat je niet verantwoordelijk bent voor hun verwachtingen ten aanzien van jou. Weet je, iedereen die je tegenkomt, is met zijn of haar eigen gevecht bezig. Iedereen heeft uitdagingen."

Compassie

Ook Nynke Valk, boeddhistisch coach van De Heldere Spiegel in Amsterdam, is groot voorstander van zelfonderzoek. "Als je geraakt wordt door iets wat een ander doet of zegt, is dat altijd een kans," stelt ze. Een coach zoals zij gaat uit van de boeddha-natuur die in ieder mens aanwezig is: diep van binnen ben je heel. Als een cliënt bij haar komt met een problematische relatie, wil ze weten wát er precies geraakt wordt." De bedoeling is dat je minder kijkt naar die persoon met wie je het moeilijk hebt en meer naar jezelf. Misschien wordt je zelfbeeld geraakt, je gevoel van eigenwaarde. Dan kun je daaraan werken, met oefeningen."
In een van de boeddhistische oefeningen wek je compassie op voor je eigen gevoelens. Heb je bijvoorbeeld een gekwetst gevoel, dan kun je daartegen zeggen: 'Moge jij gelukkig zijn.' Dat klinkt een beetje vreemd, je eigen gevoel geluk toewensen, maar het werkt, zegt Nynke. "Het is een andere beweging dan we gewend zijn. Meestal richt je je onvrede naar buiten en dan wordt het een dualiteit: iets tussen jou en de ander. Maar als je je aandacht naar binnen richt, valt die dualiteit weg."
Er is een beroemde meditatie die Tong Len heet: op de inademing stel je je voor dat je

OEFENING

JIJ BENT MIJ

Neem een vel papier en schrijf de naam op van iemand aan wie je een hekel hebt, die je ergert en boos of onzeker maakt, of voor wie je bang bent of die je het liefst uit de weg gaat. Schrijf onder die naam de drie belangrijkste eigenschappen die je ervaart van deze persoon. Doe het snel en intuïtief. (Eerst even doen, dan pas verder lezen!)

Gedaan?
Nu schrap je de naam van je 'vijand' door en je zet je eigen naam boven de drie eigenschappen. Het idee is dat je eerlijk nagaat of je iets van deze eigenschappen in jezelf herkent. Misschien, af en toe, in sommige situaties, een klein beetje?
Als je ze echt helemaal niet herkent, kan het zijn dat je deze eigenschappen in jezelf onderdrukt of verdringt. Juist dat wat jij niet mag doen van jezelf, ergert je aan een ander. Kijk eens of je jezelf iets daarvan kunt toestaan, in een bescheiden, heilzame dosis.

pijn en ellende in jezelf opneemt, en op de uitademing visualiseer je hoe je vrede en vreugde uitstraalt." Tong Len gaat meestal over het lijden van andere mensen," zegt Nynke, "maar het beste is om met je eigen lijden te beginnen. Dan is het alsof je jezelf opsplitst in twee delen: een gekwetst deel en een deel dat heel is. Het gekwetste kun je inademen en dat wordt omarmd door het grotere, diepere deel van jezelf dat heel is. Dat geeft liefde aan het gekwetste, op elke uitademing." Het werkt door in de buitenwereld: "Hoe sterker je liefde voor jezelf is, hoe minder vat de negativiteit van anderen op je heeft. Als je goed in jezelf zit, heb je niets te vrezen."
'Liefhebben' is niet hetzelfde als 'lief vinden'. Je hoeft je vijanden zeker niet lief te vinden; vaak zijn ze dat gewoon niet. Voor boeddhisten betekent liefhebben: wensen dat de ander gelukkig is. Het is altijd nuttig om je vijanden geluk toe te wensen, alleen al vanwege het feit dat vijandig gedrag voortkomt uit ongelukkigheid. Als die irritante collega zich zou kunnen ontspannen en gelukkig voelen, zou ze zich minder aanstellen en zou je je minder aan haar ergeren. Als die oom zichzelf gelukkiger voelde, kon hij ook af en toe naar anderen luisteren en zich kwetsbaar opstellen. Als je ex een vervullend leven kon opbouwen, had je geen last meer van hem. Dus meewerken aan het geluk van je vijand is altijd nuttig, verstandig en goed voor jezelf.

De ultrageheime vijand

De vijand buiten je is de makkelijkste en minst gevaarlijke, vinden meditatieleraar Sharon Salzberg en Robert Thurman, hoogleraar Boeddhistische studies aan de universiteit van Columbia.
In hun boek 'Houden van wat je haat' behandelen ze vier soorten vijanden die ieder mens heeft, bewust of onbewust:

* de uiterlijke vijand: mensen die ons storen of kwellen, situaties die ons frustreren;
* de innerlijke vijand: boosheid, haat, angst en andere destructieve emoties;
* de geheime vijand: het ego, de neiging om obsessief met jezelf en je eigen wel en wee bezig te zijn en jezelf belangrijker te vinden dan anderen;
* de ultrageheime vijand: het diep verborgen of verdrongen gevoel dat je niet echt de moeite waard bent, dat je niet bent zoals je zou moeten zijn, dat er iets mis is met je.

Door te leren houden van wat je haat, kom je steeds een stapje dieper in jezelf en dichter bij de bron van het probleem, van alle problemen. Want het knagende gevoel dat we niet goed genoeg zijn houdt het ego in stand; het ego houdt onze angsten, boosheid en haat in stand, en die emoties zorgen ervoor dat we andere mensen ervaren als vijand. Als wij er allemaal - alle zeven miljard wereldbewoners - van overtuigd zouden zijn dat we de moeite waard waren, geliefd en bedoeld om gelukkig te zijn, dan hadden we wereldvrede.
Zover is het nog niet... maar je kunt je steentje bijdragen door te leren houden van wat je haat. Omarm je eigen pijn, doorvoel hem helemaal en je ontdekt dat hij vanzelf verdwijnt.

De vijand als leraar

Een van de obstakels in dit proces is het hardnekkige idee dat boosheid nuttig is, je beschermt en kracht geeft. Dat mensen over je heen lopen als je nooit meer boos wordt. >

OEFENING

DE VIJAND ALS KIND
Ga rustig zitten, ontspan, doe je ogen dicht en denk aan een persoon met wie je het moeilijk hebt. Stel je hem of haar nu voor als klein kind, van twee of drie jaar. Een schattig onbeholpen peutertje dat verschrikkelijk zijn best doet om erbij te mogen horen en goed gevonden te worden door de anderen.
Neem dat denkbeeldige kind op schoot, streel het en troost het.
De volgende keer dat je deze persoon tegenkomt, straal je iets anders uit dan anders en het effect zal merkbaar zijn in de interactie tussen jullie.

Woede legt een waas voor je ogen, waardoor je minder scherp ziet. En het slurpt energie

> Woede kan inderdaad een functie hebben - al was het alleen maar om je te laten weten waar je grenzen liggen. Maar voor actie in de wereld is woede doorgaans niet nuttig: het legt een waas voor je ogen waardoor je minder scherp ziet, en het slurpt energie weg als je je boosheid uit. Zelfs in een bedreigende situatie kun je jezelf beter verdedigen als je de aanvaller zonder haat of boosheid tegemoet treedt.
'In vechtsporten leert men,' schrijven Sharon Salzberg en Robert Thurman, 'dat je de kracht om je tegenstander te verslaan, kunt opwekken door je boosheid te overstijgen.'
Boosheid overstijg je door de verantwoordelijkheid voor de vijandschap op je te nemen, adviseren zij. Bekijk objectief je eigen aandeel. Misschien geloof je in reïncarnatie en karma en kun je je voorstellen dat jij in een vorig leven iets gedaan hebt waardoor je kwelgeest het nu op jou gemunt heeft. Zelfs al heb je moeite om dat letterlijk te geloven, dan nog kun je de mogelijkheid openlaten dat het universum uiteindelijk rechtvaardig is en dat we allemaal vroeg of laat krijgen wat we verdienen.
Het is een nuttige houding, omdat de dingen toch wel gaan zoals ze gaan, en het je een beetje innerlijke rust brengt. Besef in elk geval dat ieder mens de potentie heeft om te kwetsen, ook aardige mensen, en dat je zelf ook weleens mensen kwetst, vaak onwillekeurig, en soms moedwillig. Als je je vijand kunt zien als een mens net als jijzelf, maakt dat energie vrij - die je kunt gebruiken voor het bestrijden van je innerlijke vijand. 'Onze externe vijanden zijn onze beste leraren, ze brengen ons bij de echte vijand.'

Kijk met de ogen van God

Tja, en die echte vijand zit dus in jezelf. De ultrageheime vijand is de bron van alle problemen: die weggestopte angst dat je niet goed genoeg bent. Dat gevoel ontstaat in de kinderjaren. Het ontstaat doordat je leert oordelen, de wereld leert indelen in goed en fout, waarmee je direct ook voor jezelf de mogelijkheid schept dat je fout zit, slecht bent.
De oude bijbelse mythe heeft daar een prachtig symbolisch beeld voor: Eva en Adam aten van de vrucht van de boom van kennis van goed en kwaad en werden daarna uit het paradijs verdreven…
Elk kind maakt dit mee: je denkvermogen wordt wakker en je gaat onderscheid maken tussen lief en stout, lekker en vies, mooi en lelijk. Daarmee ben je uit de kosmische eenheid verjaagd, je ziet jezelf als losstaand individu en omdat ook jij weleens iets doet wat stout of vies is, word je automatisch bang dat je er niet meer bij hoort. Vrede is: ophouden met piekeren over jezelf. Spirituele ontwikkeling houdt dus in dat je leert inzien en ook echt voelt dat alles en iedereen erbij hoort, ook jij. Je leert, bij wijze van spreken, kijken met de ogen van God en dan zie je dat alles er mag zijn, dat iedereen erbij hoort in het grandioze spel van de schepping.
Ook die onzekere en daardoor irritante collega. Ook die ongelukkige en daardoor luidruchtige oom. Ook die verwarde en daardoor zielige ex. Ook jij, precies zoals je bent, met al je openlijke en verborgen vijanden, die eigenlijk leermeesters zijn op je pad.

TEKST **LISETTE THOOFT**
FOTOGRAFIE **CORBIS** EN **MASTERFILE**

OEFENING

LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID
De boeddhistische manier om liefdevolle vriendelijkheid te oefenen is mediteren met hardop uitgesproken of in gedachten herhaalde zinnen. Neem eerst jezelf voor ogen en wens jezelf:
Moge ik gelukkig zijn
moge ik gezond zijn
moge ik veilig zijn
moge ik zonder moeite leven.

Daarna neem je iemand in gedachten die je graag mag, die je doet glimlachen. Wens ook hem of haar, langzaam en bewust:
Moge jij gelukkig zijn
moge je gezond zijn
moge je veilig zijn
moge je zonder moeite leven.

Vervolgens denk je aan iemand tegenover wie je neutraal staat, een kennis of iemand van de fitness of van de koffiebar op het station. Bied ook deze persoon de zinnen van liefdevolle vriendelijkheid aan.

Daarna neem je iemand met wie je problemen hebt, met wie je botst. Neem om te oefenen eerst een 'licht' geval en kijk wat er gebeurt als je ook voor hem of haar de zinnen van liefdevolle vriendelijkheid herhaalt. Oefen daarna op 'zwaardere' gevallen.

En ten slotte zeg je, als een boeddhist, de zinnen op voor alles wat leeft: mensen, dieren, planten. Mogen alle levende wezens gelukkig zijn, gezond zijn, veilig zijn en zonder moeite leven.