

Zonder narratief het lijden toelaten

Wij mensen hebben een bijzonder vermogen en dat is om onze ervaringen, ons lijden, in een verhaal te plaatsen, in een narratief. Daardoor kunnen we grote tegenslagen overwinnen. Kunnen we volhouden, hoe groot het lijden soms ook is. Omdat het narratief ons ondersteunt.

Door de eeuwen heen hebben veel religies zo'n narratief geboden, ook het boeddhisme. Het heeft vele mensen ondersteunt in het leven als het moeilijk was, [bijvoorbeeld] gedurende ziekte, maar ook in tijden van oorlog en geweld. Misschien zaten daarom ook de kerken vol en nu ook weer in Oekraïne, voor zover dat nog mogelijk is.

Een narratief kan ons ondersteunen in het lijden als het ware uitzitten. Maar een narratief kan ook destructief werken. Het kan het lijden verdoezelen, wegmoffelen, ontkennen. Het narratief kan de boventoon gaan voeren in plaats van het lijden.

We kennen dit allemaal wel in ons eigen leven. Hoe vaak laten we ons niet gaan in kwaadheid, geïrriteerdheid, en hebben we een heel verhaal over hoe oneerlijk we worden behandeld, hoe gemeen de andere persoon is. En ondertussen zit onder dat verhaal dat eenvoudige feit van lijden.

Ook maatschappelijk kan het narratief destructief werken wanneer groepen gaan ontkennen wat werkelijk gaande is. We hebben dat tijdens de Coronacrisis gezien. De ziekenhuizen lagen vol met mensen die leden en het narratief was dan dat het allemaal niet waar was. Dat is wat een narratief kan doen: het kan ons als het ware op afstand zetten van het lijden, van ons eigen lijden of het lijden van de ander. En met dat op afstand zetten verdwijnt het mededogen, verdwijnt de wijsheid die voortkomt uit het werkelijk zien, uit het werkelijk erkennen van lijden.

Wanneer we zitten in meditatie laten we het narratief los. Elk narratief! Zodat we weer open kunnen gaan staan voor het lijden in onszelf: de angsten, de boosheid, de onzekerheid. En ook openstaan voor het lijden van anderen. En er is heel wat leed in de wereld.

Uiteindelijk, wanneer we kunnen zitten in dat lijden, het kunnen accepteren zonder narratief, kunnen we weer een narratief oppakken. Eén die heilzaam werkt in het werken aan ons eigen lijden, in het lijden van anderen. Een narratief die samenbrengt, die onze onderlinge verbondenheid benadrukt. En kunnen we doorzien welke narratieven het tegenovergestelde doen, de eenheid opbreken, ons op afstand zetten, zodat we de heelheid kunnen gaan ervaren, de heelheid in onszelf en de heelheid die we allemaal vormen.

Het vraagt moed om je narratief los te laten. Het vraagt moed om het lijden open tegemoet te treden. Om er open in te zitten. Ben niet bang voor de angst die het soms oproept. Probeer steeds weer een stap te zetten door in elke stap te ontspannen, te verzachten, vriendelijk te worden naar het lijden. Ben niet bang voor de tranen die soms opwellen, voor het diep geraakt zijn in je lichaam. Uiteindelijk maakt het je sterker en ben je vrij om onafhankelijk van elk narratief in de wereld te staan en te doen wat goed is voor jezelf én voor anderen.

* * * * *