

# HET OPGEVEN



# VAN HET LIJDEN

Pas als je je ten volle realiseert dat je lijdt en hoezeer je aan dat lijden hecht, kun je een begin maken met het opgeven ervan. Het opgeven is echter niet iets wat je kunt doen. Het gaat vanzelf, onder invloed van kennis.

TEKST MARJON VAANDERING

*"Iets anders dat de mensen moeten opofferen, is hun lijden. En dat is ook heel moeilijk. De mensen zijn bereid afstand te doen van welk plezier ook, maar niet van hun lijden. De mens is zo gemaakt dat hij nergens zozeer aan gehecht is als aan zijn lijden. En toch is het nodig vrij te zijn van lijden. Wie niet vrij is van lijden, zijn lijden niet opgeofferd heeft, kan niet werken, dat wil zeggen: komen tot zelfkennis."*

P.D. Ouspensky

Pijn en ziekte zijn onze voortdurende begeleiders. Ze lijken ons lijden te veroorzaken en worden gezien als een onvermijdelijk onderdeel van het leven, zo niet het leven zelf. Lijden is onze lust en ons leven, en we lijken ons er alleen maar even van los te kunnen maken door ons in andermans lijden te verdiepen, waardoor dat van ons wel meevalt. Zonder lijden geen uitzicht op betere tijden. Hoewel we gelukkig en pijnloos willen zijn en alles doen om lijden te voorkomen (we hebben zelfs een pil die een eind moet maken aan 'ondraaglijk' lijden), wordt lijden in onze samenleving beloond met aandacht, Pokémon-pleisters, openlijke bewondering en vriendschap voor het leven. 'Lijden loutert, je groeit ervan en het leert je om met het leven om te gaan' is de meest algemene opvatting. Zichtbaar lijden was vroeger en is nog steeds de snelste weg naar de volle aandacht van de ander. We koesteren onze pijn en onze ellende, we vieren het lijden.

## Vragen naar lijden

Advaita-leraar en schrijver Rob van Dijk kampt al jaren met reumatische aandoeningen. Vragen naar het verloop van zijn ziekte noemt hij 'het stellen van verkeerde vragen'. Hij zegt: "Dit soort vragen heeft geen enkele waarde, niet voor jou en niet voor mij. Ze zijn oninteressant. Sterker nog,

vaak heeft het vragen naar hoe het met iemands ziekte gaat een ziekte-stimulerend en pijnverhogend effect. Vraag dus bijvoorbeeld *nooit* aan iemand van wie je weet dat hij rugpijn heeft of had hoe het nu met zijn rug gaat. Dat houdt de pijn in stand!"

Dat is ook mijn ervaring. Gedurende een aantal jaren werkte ik als verpleegkundige bij de medische dienst van een tbs-kliniek, diep weggestopt in de Drentse bossen. Het was mijn taak de gezondheid van de 'bewoners' te bewaken. Ik had dagelijks spreekuur, en alleen via mij kon er toestemming verkregen worden om ziek in bed te blijven, een ochtendje niet te werken of de favoriete pijnstillers te gebruiken. Het was dus gunstig om mij te vriend te houden.

De voornamelijk mannelijke bewoners waren moordenaars, verkrachters, plegers van gewelddadige overvallen, enzovoorts. Voor elke splinter en ingegroeiende teennagel deed men een beroep op mij, en in tegenstelling tot de meeste andere personeelsleden bewoog ik me vrij en onbeschermd door de gebouwen en over het terrein. Dat leverde soms angstige en een enkele keer levensbedreigende situaties op. Grote vierkante mannen (ik ben één meter zestig) stelden voor mij te verkrachten of dreigden me te vermoorden. Om mezelf uit zo'n situatie te redden hoefde ik alleen maar uiterlijk onbewogen te blijven en naar de gezondheid van de desbetreffende persoon te informeren. Een keer heeft iemand een paar handen als kolenschoppen rondom mijn nek gelegd en langzaam mijn keel dichtgeknepen. Ik was nog net in staat om te vragen of hij nog steeds zoveel pijn in zijn maag had. Alle aandacht was daarmee direct op zijn maag gevestigd en ik kreeg in detail de laatste ontwikkelingen met betrekking tot zijn maag te horen. Het genot van iemand de keel dichtknijpen weegt kennelijk niet op tegen die heerlijke, verzurende, de hele dag vergallende maagpijn. →

Marjon Vaandering (1957) kwam na een leven van zoeken en mediteren in aanraking met de advaita vedanta-filosofie. Het maakte een einde aan haar omzwervingen in vreemde culturen en religies en haar streven naar zelfverbetering. In 2007 ontmoette ze haar leraar Rob van Dijk. Na jaren als verpleegkundige en therapeut in de gezondheidszorg werkzaam geweest te zijn, geeft Marjon nu cursussen en trainingen waarin het loskomen van oude denkpatronen en vastgeroeste waarnemingen centraal staat. Binnenkort verschijnt haar eerste verhalenbundel bij uitgeverij Viveki, waarin zij als een stille waarnemer de wereld om zich heen beschrijft.



## Genieten van lijden

De suggestie dat je zou kunnen genieten van lijden veroorzaakt bij veel mensen grote verontwaardiging en zelfs openlijke vijandigheid. Jan Cox in *Dialogen met Gurdjieff*: "Ik was al een tijdje snipverkouden en zat te hoesten en te snuffen, waarop G. (Gurdjieff) zei: 'Zo, verkouden? Het toppunt van hedendaags vernuft. Geniet je er ten volle van? Denk maar niet dat de medische wetenschap ooit een remedie zal vinden tegen de gewone verkoudheid. Als dat zou gebeuren, zouden de mensen meteen een variatie op het oorspronkelijke thema bedenken. Ben je ooit op de

## ZICHTBAAR LIJDEN WAS VROEGER EN IS NOG STEEDS DE SNELSTE WEG NAAR DE VOLLE AANDACHT VAN DE ANDER. WE KOESTEREN ONZE PIJN EN ONZE ELLENDE, WE VIEREN HET LIJDEN

gedachte gekomen hoe weldadig een gewone verkoudheid is? Je gaat er niet dood aan en krijgt even maatschappelijk 'vrijaf'. Je mag een paar dagen kreunen, steunen en zielig zijn en je omgeving laten merken dat je met rust gelaten wilt worden. Je geeft daarmee anderen ook het recht om zielig te doen als zij ooit verkouden mochten worden.' Hij zei lachend: 'Heerlijk. Wat kan de persoonlijkheid zich daarin verkneukelen.'"

## Stoppen met lijden

Genieten van lijden maakt het leven wel een stuk aangenamer, maar het blijft lijden. Ik heb een tijd gedacht dat ik gestopt was met lijden, omdat ik meestal niet leed maar genoot. Maar ook het genieten van lijden is nog steeds lijden. Het houdt ons gevangen in onze eigengemaakte film. Ik had alleen de ene ervaring ingeruild voor een andere. Zolang er sprake is van een persoonlijkheid die zich verkneukelt of wat dan ook doet, is er een 'ik' dat lijdt. Wie geniet er? Wie lijdt er? Niemand! 'Ik' is een idee, een gedachte. Maar alleen door te lijden kunnen we daarachter komen en uiteindelijk het lijden opgeven. Rob van Dijk zegt daarover: "Mensen die de thuisreis beginnen komen van diepe diepten. Zoals de verloren zoon pas tot bezinning komt als hij zover gezonken is dat hij al blij is als hij met de varkens mee kan eten." Rob refereert hier aan de Bijbelse gelijkenis van de verloren zoon. De jongste zoon van een rijke vader vertrekt daarin naar een ver land om zijn deel van de erfenis te verbrassen. Als het geld op is en hij nog slechts wat varkensvoer te eten heeft, denkt hij pas weer aan de rijkdom van zijn vader.

'I felt more alive than ever' hoorde ik op de televisie de overlevende van een ramp zeggen. Hoe groter de ontbering, hoe meer 'levend' mensen zich voelen. Ze houden even op met afgescheiden individuen te zijn en worden één met wat zich voordoet. Er wordt niet meer geleden, want er is niemand meer om te lijden.

## Opofferen van lijden

Het opofferen van lijden is het loslaten van verkeerde ideeën ten behoeve van de vrijheid. Zeggen dat je het lijden moet opgeven drukt dit eigenlijk nog te zwak uit. Het begrip *offer* illustreert onze gehechtheid aan het lijden beter. In een gesprek met Ouspensky zegt Gurdjieff in dat verband:

"Ik heb u al eerder gezegd dat het nodig is offers te brengen. Zonder offers kan niets worden bereikt. Maar als er iets in de wereld is dat de mensen niet begrijpen, is het wel het begrip offer. Ze denken dat ze iets moeten opofferen dat ze hebben. Zo zei ik bijvoorbeeld eens dat ze 'geloof', 'rust', 'gezondheid' moesten opofferen. Ze vatten dit letterlijk op. Alsof ze geloof, rust of gezondheid hadden! Al deze woorden moeten tussen aanhalingstekens worden geplaatst. In feite hoeven ze alleen maar op te offeren wat ze zich verbeelden te hebben maar in werkelijkheid helemaal niet hebben. Ze moeten hun waandenkeelden opofferen. Maar dat is moeilijk, heel moeilijk voor hen. Het is veel gemakkelijker reële dingen te offeren."

Het opgeven van het lijden betekent niet dat we kunnen ontsnappen aan fysieke en emotionele pijn. Ontsnappen is niet mogelijk, pogingen daartoe bevestigen alleen maar het idee dat er een 'ik' is dat lijdt. In feite is er niemand om te lijden en niets om aan te ontsnappen. Zonder lijdend persoon is er wel pijn, maar geen verzet ertegen, geen frustratie, alleen de ervaring, zonder angst, zonder iemand die ervaart. Zonder denkbeeldige lijdende persoon is er alleen het objectief beschouwen van het leven, gewoon zoals het is. ←

### Bronnen:

Jan Cox, *Dialogen met Gurdjieff*, Servire, Katwijk, 1983, ISBN 90-6325-144-0  
Rob H. van Dijk, *Korte Kennis*, Viveki, Lelystad, 2008, ISBN 978-90-78555-06-3  
P.D. Ouspensky, *Op zoek naar het Wonderbaarlijke*, Mirananda, Wassenaar, 1979, ISBN 90-6271-612-1