



”Hoe ga ik om met de ellende in de wereld?”

Afgelopen zomer ontvingen we deze email van Merel:

“Beste Carla, ik vraag me af wat Tantra zegt over hoe we om kunnen gaan met de ingewikkelde dingen in het leven zoals oorlog, geweld, machtsongelijkheid en wreedheid. Wij als witte Nederlanders ervaren die meestal niet zo aan den lijve, maar ze zijn wel gaande in de wereld. En natuurlijk op kleinere schaal ook in onze 'gewone' levens. Ik merk dat ik er vaak van weg wil, of het wil wissen. Mijn man en ik waren bij de Tandava meditatieavond op 4 mei. Tijdens de twee minuten stilte zei je zoiets als "breng je hart naar de oorlog". Ik vond het heel mooi zoals je die leek te accepteren als een realiteit waar je niet van weg hoeft te gaan. Ik heb zeer de behoefte om hier meer over te lezen. Oók omdat ik als moeder hierover mijn kinderen beïnvloed.”

We vonden dit zo'n prachtige vraag, dat we Carla vroegen wat ze hierover met ons zou kunnen delen. Het werd een inspirerend gesprek. Ik hoop dat Merel en alle anderen die hier vragen over hebben (en wie niet) hier steun en inspiratie van krijgen.

Carla: “Ik herken de beweging van weg willen bewegen van oorlog en geweld heel goed. Toen de eerste berichten kwamen over concentratiekampen in Bosnië, was mijn reactie er een van afkeer en zelfs haat. Ik wilde er niets mee te maken hebben. Ik dacht: 'Ik hou me niet meer bezig met deze rotwereld'. Het was op dat moment te moeilijk voor mijn hart om hier mee om te gaan.

Het is niet eenvoudig ons te verhouden tot de ellende in de wereld. Zodra we er ook maar een klein beetje over beginnen te voelen, komen direct al die gevoelens van machteloosheid aan de oppervlakte. Je zou zo graag iets willen doen, maar je weet niet wat. Dat maakt het heel moeilijk om je er überhaupt toe te verhouden.

Onze neiging is daarom om ons er van af te keren. Toch denk ik dat het voor ieder van ons belangrijk is om een antwoord te vinden op de vraag hoe je je tot de ellende in de wereld kunt verhouden.

Wat zegt Tantra over hoe wij ons verhouden tot 'de wereld'?

In Tantra zijn diepe en betekenisvolle inzichten over hoe je om kunt gaan met pijn. Tantra zegt dat ons individuele bewustzijn een microcosmos is, waarin dezelfde dynamiek en wetten gelden als voor de macrocosmos, het hele universum. Hoe beter we onze eigen microcosmos kennen en ermee om kunnen gaan, hoe beter we de macrocosmos kunnen begrijpen en hanteren.

Je vraag is: 'Hoe kan ik omgaan met de pijn in de wereld?'. Als je weet hoe je kunt omgaan met je eigen pijn helpt dat je antwoord te vinden. De vraag wordt dan:

Hoe ga ik om met mijn eigen pijn?

Dit is een grote vraag, waar we veel over kunnen leren. We doen met onze eigen pijn in eerste instantie vaak hetzelfde als met de pijn van de wereld: we willen het niet voelen. We keren ons er van af. We proberen onze pijn weg te stoppen en ons leven aan de oppervlakte op te leuken.

Het is moeilijk voor ons om onze eigen pijn te tolereren, wat niet vreemd is omdat die heel intens kan zijn. We zijn in ons leven zo vaak gekwetst, teleurgesteld, geschrokken, niet ontmoet, niet begrepen. We proberen die pijn niet te voelen door ons er van af te keren en ons ongevoeliger te maken.

Maar de tragiek is dat we zo contact verliezen met gevoeligheid van ons hart. En we slaan een belangrijk deel van ons

leven over. Want de ervaring van pijnlijkheid is nou eenmaal deel van het mens zijn. Net als de ervaringen van vreugde, extase, grootsheid en verwondering. We kunnen niet één van deze ervaringen weg laten uit ons leven, zonder ook al die andere ervaringen te dempen. Als je één gevoel onderdrukt, onderdrukt je de hele stroom.

Tantra leert je hoe iedere ervaring - óók de ervaring van pijn - een toegang kan zijn tot je innerlijke diepte en tot onze verfijnde menselijke gevoeligheid.

Als je je aandacht brengt bij pijn, dan zal je allerlei fysieke sensaties voelen, zoals rauwheid, scherpte, dofheid, leegte en wanhoop. Als je het je lukt om vriendelijk, open en nieuwsgierig aanwezig te blijven bij al deze sensaties en er niet van weg gaat, dan komt er een proces op gang waarin je steeds dieper afdaaft in jezelf - door allerlei emotionele lagen heen bewegend. Dan gebeurt er bijna altijd iets opmerkelijks. Want door alle lagen van pijnlijkheid heen, kom je meestal op een gegeven moment in een ruimte terecht waarin het stil is, waarin het vredig is. Een



ruimte waarin ervaart wie je ten diepste bent. Een plek waarin je intiem bent met jezelf, waarin je gevoeligheid weer voelbaar is. Het is vanuit deze plek dat je ook intiem kunt zijn met de wereld.

Als je niet wéét dat pijn een toegang is tot je innerlijke diepte, kan je pijn gaan zien als iets wat niet zou moeten gebeuren, als een fout, als iets wat eigenlijk niet mag bestaan. Maar als je zelf hebt ervaren hoe het een toegang kan zijn tot wie jij ten diepste bent, dan verandert je hele houding ten aanzien van pijn.

Dit is voor mij persoonlijk een grote bevrijding geweest. Deze mogelijkheid tot transformatie geldt niet alleen voor de ervaring van pijn trouwens. Iedere ervaring die je helemaal binnengaat, kan je uiteindelijk in contact brengen met je ware grond. Ook de ervaring van vreugde, sensualiteit, opwinding. Hoe je dit doet - je ervaring binnengaan - daar kan Tantra je veel over leren.

Pijn als toegang

Als we de mogelijkheid hebben onze pijn te voelen, dan kunnen onze tranen gaan stromen en kunnen we de kwetsbaarheid, de rauwheid, de machteloosheid, en de wanhoop gaan voelen. Als we het allemaal toelaten - rustend in aanwezigheid, open en nieuwsgierig - dan is het wonderlijke dat vanzelf in ons opkomt wat we nodig hebben om ermee om te gaan. En dat kan van alles zijn; zoals een vanzelfsprekende, gevoelige kracht, compassie, of helderheid over of we al dan niet moeten handelen en wat dan juist handelen is.

En deze kwaliteiten maken het ook mogelijk om bij de pijn van anderen te zijn, zonder ze te hoeven verwerpen. Ik denk dat er een hele hoop begrip en kwaliteiten nodig zijn om te kunnen zijn met alle ellende waar we over we lezen in de krant.

Wat heeft de wereld aan mijn compassie?

Moeilijke vraag, maar ik probeer toch om hem te beantwoorden. Compassie helpt mijzelf om me niet af te hoeven keren van ellende. Compassie helpt me om mijn hart te blijven voelen wanneer ik pijn ontmoet. Daardoor kan ik me er werkelijk toe verhouden, kan ik er alles over voelen wat ik erover te voelen heb. En wanneer ik dat doe, dan gebeurt er iets bijzonders. Als vanzelf welt er vanuit de diepte intelligentie op.

Niet door wat ik bedénk, maar helemaal vanzelf, borrelen er inzichten in me op over wat ik persoonlijk wil doen, wat ik persoonlijk kan doen. Creativiteit over welke bijdrage ik kan leveren in de wereld.

Er zijn mensen die met kinderen te werken. Anderen heten vluchtelingen welkom in ons land, of voeren actie tegen de olieboringen op Antarctica. Of ijveren voor het plaatsen van gedenktekens, zoals op de straten bij huizen waar Joden



zijn afgevoerd in de tweede wereldoorlog.

Of voor de duizenden Palestijnen die van huis en haard zijn verdreven en alleen nog maar de sleutel over hebben van hun huis, dat eenvoudigweg is verwoest om plaats te maken voor nederzettingen. Er zijn mensen die liefdevolle rituelen doen. Sommige mensen gaan in de politiek of journalistiek, anderen zijn mild en behulpzaam naar iedereen die ze tegen komen, thuis, tijdens hun werk of op straat. Er zijn zoveel mogelijkheden...

En ieders bijdrage is heel persoonlijk. Iedereen heeft zijn eigen manier. Ik denk dat het belangrijk is dat veel mensen zich tot de pijn in de wereld verhouden en onderzoeken wat voor hen werkelijk

passend is. Je draagt dan niet zozeer bij vanuit een moreel besef, maar vanuit een vanzelfsprekende, bij jou passende, ontspannen stroom.

Het Centrum voor Tantra draagt bij door mensen te helpen om door alle lagen van hun ervaring heen aanwezig te blijven. Daardoor komen ze meer in contact met hun essentie. Als je je herinnert wie je ten diepste bent, wordt het minder vanzelfsprekend om geweld te plegen, anderen te manipuleren of macht te misbruiken.

Ik geloof dat wanneer het geweld verdwijnt in onze microkosmos, dat dat zijn weerslag zal vinden in de macrokosmos: de wereld om ons heen.”



Carla Verberk

is oprichtster en trainer aan het Centrum voor Tantra.

Spreekt het onderwerp van dit artikel je aan?

Dan zou je eens kunnen kijken of de [Linking Groep](#) misschien interessant voor je is. In het proces van *Linking* oefen je samen met een partner om alles tussen jullie te tolereren, te vieren, waar te laten zijn. Zowel het fijne als het pijnlijke, in aanwezigheid te houden en te erkennen. In deze 6-daagse zul je Carla, Remmelt en Martine ontmoeten.