

# Zen na zelfdoding

In de zomer van 2011 benam Helena Urgel, zen-non en partner van schrijver en zenmonnik Tom Hannes, zich van het leven. Ik praat met Tom en met hun toenmalige zenleraar Frank De Waele, over zelfdoding en over hoe je als boeddhist én als mens omgaat met het verdriet en de pijn erna.

tekst: Hilde Debacker

Op het moment dat Helena een einde aan haar leven maakte, waren Tom en zij 14 jaar samen. Tom werd al op jonge leeftijd gegrepen door zen en hield zich op het moment van hun ontmoeting intensief met zen bezig. Nieuwsgierig onderzocht ook Helena de zenpraktijk, om niet veel later eveneens volmondig voor het zenpad te kiezen. Als ik Tom vraag naar het uitzonderlijke van hun situatie – een zenmonnik en zen-non die samenleven –, legt hij uit dat in de Japanse zentraditie de eis voor monniken celibatair te leven al heel lang was losgelaten. Hij vertelt ook waarom ze beiden kozen voor een formele wijding als non of monnik: ‘We waren al lang een koppel en hadden beiden zo’n groot engagement met zen en met de zensangha’s, dat we er een punt van maakten om dat engagement ook duidelijk tot uiting te brengen. Het werd de rode draad in ons leven. Let wel, uiterlijk zag ons leven er niet zo anders uit dan dat van vele anderen. We hadden net zo goed familieverbanden, een sociaal leven, hobby’s en dat soort dingen. Maar we gingen heel regelmatig op retraite en onze intensieve beoefening gaf ons leven kracht en richting.’

## De schok na een zelfdoding

Elke zelfdoding komt als een grote schok voor de nabestaanden en nabije omgeving: Hoe heeft het zover kunnen komen? Hadden we iets kunnen opmerken? Hadden we meer kunnen doen? ‘Eén van de grote moeilijkheden’, zegt Tom, ‘is dat we dat in het geval van Helena niet weten. Het gebeurde zo onverwacht. Een echt doelbewuste zelfmoord, neen, dat was het niet. Tijdens een retraite werd Helena plots gegrepen door vreemde aanvallen van

wanhoop en verwarring, zo angstaanjagend dat we haar naar het ziekenhuis hebben gebracht. Na twee dagen benam ze zich daar van het leven. Ze heeft niets achtergelaten, geen enkel teken. Ik vermoed nu dat ze daar opnieuw zo’n aanval kreeg. Maar wat voor een aanval? Was het psychisch of fysiek? Geen idee. Ik, haar familie en iedereen die haar gekend heeft, blijft achter met een groot vraagteken en dat is bijzonder moeilijk te dragen.’ Ook Frank, die twintig jaar eerder zijn zus verloor door zelfdoding, bevestigt de enorme behoefte om de daad te begrijpen. ‘Het is echt ontzettend moeilijk om zo’n verlies te verwerken als er geen eenduidige verklaring is. Ook voor de familie is dat heel zwaar.’

## Omgaan met het verlies

Ik vraag beiden hoe het dan verderging, hoe gingen ze om met de schok van het verlies? Tom: ‘Een van de moeilijkheden van zelfdoding is dat iemand ervoor gekozen heeft het te doen. Bij Helena weet ik niet hoe zwaar het keuze-element woog, maar hoe vernauwd haar bewustzijn misschien ook was op dat moment, ze heeft iets onherroepelijks gedaan. Daarmee omgaan, met dat “karma”, is uiterst ingewikkeld. Het verandert ongeveer alles op een drastische manier.’ Tom vertelt dat zijn ervaring met zen op dat moment heel dubbel was. Aan de ene kant hielp die hem: ‘Als iets voor mij de kern van de boeddhistische wijsheid is, is het wel het besef van de totale vergankelijkheid van alles. Dus als je in een partnerrelatie leeft, dan weet je: ofwel we gaan uit elkaar, ofwel ik ga dood vóór jou, ofwel jij gaat dood vóór mij. Door dat besef constant voor ogen te houden – maar niet op een >



obsessieve manier – weet je dat dat zal gebeuren. Meditatie heeft mij zeker ook geholpen om de rouw er gewoonweg te laten zijn. Rouw is hevig en verscheurend, én het is tegelijkertijd even poreus, geconditioneerd en vergankelijk als elk ander verschijnsel. Je moet dat durven erkennen. Dus ja, ik heb de longen uit mijn lijf geschreeuwd, veel en vaak en pijnlijk. En ik merkte dat die acute rouw me niet in de weg stond om ook momenten van levensgeluk en sereniteit te hebben. Ik had ook het gevoel geen *unfinished business* te hebben met Helena. Ik heb haar heel vaak verteld hoeveel ik van haar hield, en zij mij. Dus: leef! terwijl je leeft. Leef nu, want je weet echt niet of je de volgende ademhaling haalt. Dat is zeer waar, dat is zo geen filosofietje. In die zin had ik ontzettend veel steun aan mijn boeddhistische kader.’

### Ondersteuning van de sangha

Bij Frank, zelf ook erg aangeslagen door het verlies van Helena, gaat zijn grootste zorg in eerste instantie uit naar de sangha. ‘Voor de sangha was het extra pijnlijk en verwarrend dat Helena’s crisis tijdens een retraite begon. Mensen hadden, naast vragen over het waarom van Helena’s stap, ook vragen als: Hoe is dat mogelijk met zo’n lange meditatiepraktijk, en als boeddhist? Kan een zenpraktijk misschien schadelijk zijn?’ Frank organiseert waken, soetradiensten en een klein netwerk om mensen waar nodig te ondersteunen. Bijna dagelijks is er een luistercirkel. Frank: ‘De luistercirkel is een meditatieve praktijk van luisteren en delen. Het gaat erom innig te zijn met wat er nu in je leeft – de *mind of this moment* – en daar woorden aan te geven. Mensen konden in de luisterkring het verhaal horen, maar ze konden vooral ook zelf vertellen en hun gevoelens uiten. Ze konden huielen, ze mochten boos zijn. Het gaat erom alle vragen en emoties te laten bestaan in een ruimte die veilig, open en gedragen is.’ Er is ook een dag georganiseerd met begeleiding van een rouwexpert. En zeven dagen later organiseerde de sangha een herdenkingsdienst voor Helena waar heel veel mensen op afkwamen. Frank: ‘Dat is zeer ondersteunend geweest. Zo’n soetradienst, een combinatie van woord, zang, stilte en ritueel, heeft een soort diepte die oprecht helend is.’

### Wel de mensen, niet de liturgie

Ook voor Tom had deze rouwdienst in de sangha een heilzame werking: ‘Dat was echt de menselijke sangha die samenkwam om steun te betuigen.’ Ook de feitelijke begrafenis een paar dagen later heeft positieve aspecten. Tom: ‘Er waren ontzettend veel mensen, vanuit heel Europa. Dus dat was gewoon een omhelzing van liefde, van heel, heel veel mensen.’ Toch voelde de officiële zenboeddhistische begrafenis ook verrassend wrang aan. Tom vertelt dat hij al eerder vragen had over de meer metafysische kant van het boeddhisme, over zaken als reïncarnatie, karma of verdiensten doorgeven. Maar hij aanvaardde het. Op de begrafenis van Helena merkte hij echter tot zijn schrik dat hij er zich een volslagen vreemde voelde: ‘Bij alles wat er in de liturgie gebeurde,

bij alles wat daar gezegd werd, dacht ik: hier heb ik niets mee te maken! Ik vond het schokkend dat de traditie waar ik heel mijn leven aan gaf, mij op dat moment niet kon troosten of steunen. De mensen wel, maar niet de traditie. Niet de liturgische vorm.’ Hoewel dit voor hem een zeer pijnlijke constatering was, benadert hij deze ommekeer positief. Hij probeert nu zelf het boeddhisme opnieuw te overdenken vanuit de noden van de hedendaagse westerse cultuur.

### Psychologie en meditatie

De grenzen van de boeddhistische traditie worden op een andere manier aangegeven door het feit dat meditatie niet altijd heilzaam is voor mensen die zich in psychische moeilijkheden bevinden. Frank zegt hierover: ‘Het is duidelijk dat meditatie ons rust, helderheid en welbevinden kan brengen. Maar soms hebben mensen onrealistische verwachtingen van meditatie, alsof het een wondermiddel is voor alle psychische moeilijkheden. Integendeel, het is zelfs eerder zo dat meditatie moeilijke dingen blootlegt of aan de oppervlakte brengt. Daarnaast is het wel zo dat meditatie en spirituele oefening ons in contact kunnen brengen met onze diepste grond, en die is onaangetast door ons psychisch lijden. Die diepste zijnsgrond kan onze problemen niet oplossen, maar we kunnen daarin wel het vertrouwen en de kracht vinden om aan onze psychologische heilwording te werken.’ Als hij in zijn rol van begeleider te maken krijgt met mensen die met depressiviteit of andere psychische problemen worstelen, verwijst hij meestal door, vooral als mensen met suïcidegedachten rondlopen. ‘Als mensen in een diepe crisis terechtkomen, in een wanhopig gevecht met het leven, is het essentieel dat dit veilig kan gebeuren. Vaak is het een kwestie door die crisismomenten heen te komen, desnoods met medicatie of met een ziekenhuisopname. Gaandeweg zijn ze dan weer in staat om het werkelijke, innerlijke werk, dat bijna altijd psychologisch van aard is, aan te pakken.’

### Begeleiding zonder te beleren

Zowel Tom als Frank meent dat – hoe toegewijd iemand ook is aan het boeddhistische pad – het op momenten van pure, suïcidale wanhoop weinig zinvol is over de boeddhistische leringen te beginnen. Tom: ‘Eerder dan de vraag “Wie is slecht en wie is goed?” denk ik dat het boeddhisme geïnteresseerd is in de vraag “Wat zijn de idiote dingen die we onszelf aandoen en hoe kunnen we die leren loslaten?” Tegen iemand die overvallen wordt door een doodsverlangen, zeggen: “Hé, dat mag niet, dat is niet goed”, zal niet veel helpen. Dat zou een rare constructie zijn. Wat je dan wel zou moeten doen? Ik denk dat je mensen die met dat verlangen zitten, moet vragen: “Wat is uw leed? Wat gaat er niet? Waar ben je bang voor?” Frank praat over het belang het verlangen naar niet-bestaan van mensen te ‘hertalen’: ‘Het is me opgevallen dat als mensen zeggen “ik wil niet meer leven”, ze meestal bedoelen “ik kan niet meer leven”. En “ik kan niet meer leven” wil

Als je vragen hebt over zelfdoding, praat er dan over. Met een vriend, begeleider of therapeut. Voor anonieme, professionele hulp kan je terecht op het telefoonnummer 0900-0113 of op [www.113online.nl](http://www.113online.nl) (Nederland) en op het nummer 1813 of op [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be) (België).

### Wat zei de Boeddha over zelfdoding?

Gek genoeg is dat niet zo eenduidig. Enerzijds zijn er verschillende elementen in zijn leer die wijzen op de onwenselijkheid van zelfdoding. Er is het eerste ethische voorschrift, dat ons aanspoort geen levende wezens te doden. De Boeddha spreekt ook herhaaldelijk over de kostbaarheid van de menselijke geboorte, omdat het alleen in die gedaante (betrekkelijk) gemakkelijk is om bevrijding te bereiken. Een derde element is dat zelfdoding zijn oorsprong vindt in de begeerte naar niet-bestaan. Omdat begeerte altijd onheilzaam is, is ook deze begeerte dat. Anderzijds zijn er enkele sutta's in de oudste Canon waarin sprake is van monniken die ondraaglijke pijnen leden en daarom een eind aan hun leven maakten. De Boeddha zei hierover dat deze acties 'zonder blaam' waren. Wellicht omdat het om monniken ging die al bevrijd waren of die bevrijding bereikten op dat laatste moment. Gezien hun bevrijding staat werden ze niet meer herboren. Maar wat betekent dit voor ons, niet-bevrijde westerlingen anno 2014? In elk geval lijkt het van belang om elke medemens hulp te bieden waar we kunnen, zodat ook deze kostbare menselijke geboorte zo goed mogelijk beschermd wordt. En om daarnaast elke individuele situatie met zo groot mogelijke wijsheid en mededogen te benaderen.

vaak zeggen "ik kan zó, op deze manier, niet meer leven". Dat "zo", daar gaat het om. In deze situatie, met deze pijn, met dit besef, gaat het niet meer. Maar elk "zo" is veranderlijk en wordt gaandeweg werkbaar ...'

### Door de grondeloosheid breken

Beiden spreken ook over de 'grondeloosheid' van het bestaan, die soms zwaar is om te dragen, maar waar we wel doorheen moeten om te ontwaken tot een waarachtig leven. Tom vertelt hoe hij als kind af en toe last had van vragen rond de zinloosheid van het heelal. Maar in meditatie, vertelt hij, is een deel van wat we doen juist om door dat gevoel van zinloosheid heen te gaan. Dat voelt een beetje als sterven. Tom: 'Als je dat gevoel van zinloosheid aangaat in meditatie, als je je opent voor de ervaring "ik zit hier, en ja, dat is het", in zekere zin is dat doodgaan. Het is telkens opnieuw je hele huis, om met een boeddhistische metafoer te spreken, in stukken uiteen laten vallen tot er niets meer over is. Om dan de gong of de bel te horen en er weer in terug te zijn. Maar nu met een heel andere insteek. Echter, je moet dat kunnen dragen. Als mensen dat niet kunnen, gaat het tobben gewoonweg verder. Als je er wel doorheen breekt, komt er een laaiende, evidente zin op om goed te doen, om lief te hebben, om meedogend en betrokken te zijn.' Ook Frank verwoordt hoe door het niet-iets te omarmen je de pure kostbaarheid van het leven

aanraakt. 'In onze hunkering naar bevrijding zit iets heel juist: een aanvoelen van wat we ten diepste zijn. Op momenten van bevrijdende zelfvergetelheid beleven we de werkelijkheid als niet-iets, als ten diepste echt en waarachtig. In die vloeibare ruimte van verbondenheid, betekenis en tederheid komt het besef op dat het leven zelfevident is en van een grote kostbaarheid en schoonheid. Maar, als de hunkering naar wat we ten diepste zijn onrijp blijft, lijkt het op een verlangen naar een niets. En als dit destructieve vormen aanneemt, is het van groot belang om dat samen in de begeleiding te herijken. Want juist daar, in die wanhopige gebrokenheid, ligt soms een parel.'

### De rouw gaat verder

Tot slot vraag ik hoe het nu met hen gaat. Tom vertelt dat hij een nieuwe vriendin heeft en sinds kort zelfs een kindje. Maar de fundamentele fragiliteit van het leven blijft vooraan in zijn bewustzijn. 'Ik heb niet het gevoel "ik heb mijn portie al gehad, nu overkomt me niets meer". Nee, ik besef – mede door mijn boeddhistische wortels – dat ik nu even onveilig ben als tevoren.' Daarnaast praat hij over een derde rouw, die hij niet verwacht had: 'Iemand die zichzelf van het leven beneemt, beneemt niet alleen zichzelf van het leven. Die persoon neemt iedereen mee die hij gekend heeft. De Tom van Helena is, veel trager dan Helena, stilaan ook aan het sterven. Dat is een heel pijnlijk proces.' Bij Frank overheerst een gevoel van spijt over Helena, de tragiek dat het zo gelopen is. Maar, vervolgt hij, voorbij het niet kunnen begrijpen, komen we op een soort geheiligde plek waar we wel moeten stilvallen voor het mysterie. 'Kunnen we aanwezig zijn bij het feit dat voor sommige mensen het leed gewoon te groot is? Iemands zelfdoding treft ons natuurlijk heel pijnlijk. Maar als we zelf bij deze pijn kunnen blijven, beginnen we te zien dat niemand vrijwillig die worsteling met leven en dood kiest, en raken we een plaats van erbarmen aan. Dan kunnen we diep meevoelen en bereid zijn tot niet-weten. En dat erbarmen kan een soort balsem zijn die ons opent.' \*

→ Tom Hannes (1970) werkt als trainer/coach en existentieel therapeut. Hij publiceert regelmatig over boeddhistische onderwerpen en is de auteur van boeken als *Zen of het konijn in ons brein* en *Let's get Mythical, De vijf gezichten van angst* en (binnenkort) *De Boeddha van de Badkamer*.

→ Frank De Waele (1957) is zenleraar in de Zen Sangha in Gent, met lokale groepen in diverse Vlaamse steden. De Zen Sangha maakt deel uit van de White Plum Soto-zenlijn van Taizan Maezumi Roshi en is geaffilieerd aan de Zen Peacemakers-beweging van Bernie Glassman.

→ Hilde Debacker (1972) is spiritueel filosoof en docente sacrale dans. Ze wordt al ca. twintig jaar gevoed door het (theravada)boeddhisme. Ze geeft lezingen, schrijft en begeleidt cursussen over zelf-compassie.