

## Vertrouwen in Eenvoud (deel 1)

Het contemplatieve leven gaan zien als iets vreugdevols en moois, gebeurt door een positieve houding, door je er voor open te stellen in plaats van je af te sluiten.

...

Wat ik aanmoedig is eenvoud, en niet de complexiteit. Complexe persoonlijkheden zijn we al. Onze culturele en sociale conditioneringen zijn over het algemeen nogal complex. We hebben ergens voor gestudeerd en zijn geletterd, dus weten we veel en hebben veel ervaring. Dit betekent dat we onze eenvoud verloren hebben. We hebben de eenvoud verloren zoals we die kenden als kind en zijn meer gecompliceerde karakters geworden. De monastieke vorm is een beweging richting eenvoud. Soms lijkt het misschien wel gecompliceerd maar het hele streven van de Dhamma-Vinaya is gericht op eenvoud in plaats van op complexiteit. Ontwaken is bijzonder eenvoudig — Boeddha betekent 'ontwaakte', zo simpel is het. De meest diepgaande lering is het woord "ontwaak".

Je hoort dit en vraagt je af, "Ja, en wat nu?" We maken het weer gecompliceerd omdat we niet gewend zijn om werkelijk ontwaakt en aanwezig te zijn. We zijn gewend om allerlei zaken te bedenken en die te analyseren; om iets te verkrijgen of van iets af te komen; iets te bereiken en te verwerven. In de geschriften staan voorvallen beschreven waar mensen verlicht worden door slechts een woord of door iets heel eenvoudigs. Je zou kunnen gaan denken dat mensen vroeger meer parami (volmaaktheden) en vermogen tot ontwaken hadden en zich vollediger konden bevrijden, dan wij nu. We zien onszelf door middel van ingewikkelde herinneringen en percepties. Mijn persoonlijkheid is erg gecompliceerd: er is voorkeur en afkeer; dan voel ik mij gelukkig en dan weer verdrietig, het is zo onbestendig, het kan in een oogwenk omslaan. Mijn emoties kunnen ontvlammen in boosheid, enkel en alleen omdat iemand iets zegt dat mij irriteert. Wanneer de condities ontstaan, komen vervolgens de 'resulterende gemoedstoestanden' tot uiting: boosheid, geluk, verrukking, enzovoort. Maar met sati-sampajañña leren we om een gewaarzijn te ondergaan dat deze emoties overtreft. Als we dit niet hadden gekund dan was er geen hoop, dan had het niet eens zin om te proberen een Boeddhistische monnik of non, of iets dergelijks te zijn. Dan zouden we slechts de hulpeloze slachtoffers zijn van onze gewoonten, zonder een uitweg uit deze wirwar van terugkerende patronen.

De uitweg is ontwaakt zijn, aandachtig zijn. Levenslust is van goede wil zijn, gelukkig zijn, opgewekt zijn, verwelkomend, openheid. Wanneer ik vol levenslust ben dan ben ik open. Wanneer ik in een slechte bui ben, dan ben ik niet open! Laat me met rust, val me niet lastig. Hoe wij menen dat meditatie moet zijn, of hoe Theravāda Boeddhisme moet zijn, of welke conventie we verder ook gebruiken, het laat zien hoe makkelijk het is om uitgesproken opvattingen te hebben. Mensen hebben uitgesproken opvattingen en wanneer ze een religieuze overtuiging zijn toegedaan bestaat er de neiging om daar uitgesproken meningen over te vormen. In sommige Theravada kringen bestaan er uitgesproken opvattingen zoals: "Wij zijn de oorspronkelijke leer, de zuivere leer, je moet het ene doen om het andere te verkrijgen; Samsara en Nibbāna zijn elkaars tegenpolen" en dat gaat zo maar door. Dit zijn slechts enkele van de gezichtspunten en ideeën die we opdoen wanneer we vasthouden aan een traditie.

Maar in het ontwaakte bewustzijn bestaan er geen conventies, in plaats daarvan neemt het ontwaakte bewustzijn dergelijke verschijnselen in de zin van Dhamma waar — de natuurlijke manier. Het is niet gecreëerd of afhankelijk van ondersteunende condities. Wanneer je een opvatting koestert word je door diezelfde opvatting, waar je aan vasthoudt, gebonden en beperkt. In ontwaakt gewaarzijn is er geen houvast. Het is een eenvoudige, allomtegenwoordige daad van aanwezig-zijn, van geduldig zijn. Dat vraagt om vertrouwen, in het bijzonder vertrouwen in jezelf. Niemand kan je er toe dwingen het te doen of het op de een of andere manier voor jou te doen. Vertrouwen in dit moment is daarom heel erg belangrijk.

Ik ben van nature een vrager, een twijfelaar en scepticus. Ik geloof niet snel iets. Ik neig naar ongeloof en sta wantrouwig ten opzichte van de dingen. Dit is geen plezierige

conditie om mee te leven, omdat ik graag in iets zou willen geloven en zodoende de rust zou hebben van een geloof dat volledig toegewijd was. Daarentegen is de sceptische benadering een ware uitdaging. Gebruik het om jezelf aan te leren niet in elke opvatting, mening of doctrine te geloven maar in die eenvoudige gave die een ieder van ons heeft om gewaar te zijn. Gewaarzijn omvat concentratie. Wanneer je concentratie meditatie beoefent of je aandacht op een punt richt, dan sluit je al het andere uit. Met samatha meditatie kies je een object en blijf je erbij en houd je de aandacht bij dat object. Met gewaarzijn, is het wijds, als een schijnwerper, het is ruim, open en omvat alles, wat het ook is. Het leren vertrouwen in dit gewaarzijn is een daad van geloof maar sluit ook goed aan bij wat we wijsheid noemen.

Het is iets waarmee je moet experimenteren om de smaak ervan te pakken te krijgen. Hoe goed ik dit specifieke onderwerp ook omschrijf of er over uitweid, het blijft toch iets wat je voor jezelf moet gaan ervaren. Twijfel is een van jullie belangrijkste problemen, omdat jullie geen vertrouwen hebben in jezelf. Velen onder jullie zijn er van overtuigd dat je karakter bepaald wordt door beperkingen zoals je verleden, je herinneringen, je persoonlijkheid; je bent daar heilig van overtuigd zelfs. Maar daarop kun je niet vertrouwen. Ik kan mijn persoonlijkheid niet vertrouwen; het zal niets zeggen! Ook mijn emoties kan ik niet vertrouwen, die schieten heen en weer en veranderen constant. Afhankelijk van of het een zonnige dag is of dat het regent, dat alles op rolletjes loopt of juist mislukt, mijn emoties reageren hierop. Wat ik vertrouw is mijn gewaarzijn. Het is aan jou om dat voor jezelf te ontdekken, je kunt niet slechts vertrouwen op wat ik zeg.

Wat ik hier nu ook allemaal uitleg, het is slechts een aanmoediging om te vertrouwen. Dit omvattend gewaarzijn is heel eenvoudig en geheel natuurlijk. De geest komt tot rust en je bent open en ontvankelijk. Zelfs wanneer je gespannen bent en kwaad, stel je er voor open door het te accepteren en het te laten zijn zoals het is. Spanning, wanhoop, pijn — je laat die ervaring toe, precies zoals die is, in plaats van er vanaf te willen. Wanneer je deze openheid opvat als een staat van gelukkig zijn, creëer je er een mentale indruk van als zijnde een aangename of prettige toestand die je misschien niet voelt en wel zou willen voelen. Maar in een aangename of prettige geestestoestand verkeren is geen noodzakelijke voorwaarde voor een omvattend gewaarzijn. Je kunt in de diepste diepten van de hel of ellende verkeren en tegelijkertijd open staan voor de ervaring van het bewust aanwezig zijn, en op deze manier zelfs de meest verstorende toestanden laten zijn voor wat ze zijn. Ik heb dit altijd een uitdaging gevonden, omdat er zoveel emotionele en andere geestestoestanden zijn die ik helemaal niet aangenaam vind. Ik ben mijn leven lang bezig geweest om daar vanaf te komen. Vanaf mijn kindertijd en daarna ontwikkel je de gewoonte om van onplezierige geestestoestanden af te komen door afleiding te zoeken, op wat voor manier dan ook, zolang je er maar van afkomt. Gedurende je leven ontwikkel je zelfs zoveel manieren om jezelf af te leiden van gevoelens als wanhoop, ongelukkig-zijn, depressie en angst, dat je het niet eens meer bewust doet — het wordt een gewoonte om jezelf af te leiden van een pijnlijke ervaring.

De aanmoediging hier is dus om te beginnen met dit op te merken, en zelfs om op te merken op wat voor manier je afleiding zoekt! Het is een kwestie van jezelf openstellen voor dat wat er is en niet hoe je denkt dat het is of hoe het zou moeten zijn. Het is een toestand van niet echt precies weten hoe het zit. In deze staat van gewaarzijn is het niet zo dat je iets weet. Je laat de dingen gewoon voor wat ze zijn, zonder ze te willen doorgronden of analyseren met gedachten of woorden; je laat de ervaring gewoon toe, gewoon zoals het is. Het is zoiets als het ontwikkelen van het intuïtieve vermogen, van wat ik intuïtief gewaarzijn noem. Wanneer je begint te vertrouwen in dit gewaarzijn kun je ook wat ontspannen. Probeer je de geest in bedwang te houden dan val je al snel terug in je oude gewoonte van het vastklampen aan het ene en het afstoten van het andere, in plaats van de dingen te laten zijn voor wat ze zijn. Met intuïtief gewaarzijn gaan we voor toevlucht in het bewust aanwezig-zijn, en dat is veelomvattend en ongelimiteerd.

.....