

Vertrouwen in Eenvoud (deel 2)

...Het denken en de voorstellingen van de geest creëren grenzen. Het lichaam is een begrenzing; gewoonte-emoties zijn begrenzingen, taal is een begrenzing; woorden die een gevoel uitdrukken zijn ook begrenzingen. Vreugde, treurnis en neutraliteit zijn allemaal geconditioneerd en afhankelijk van andere condities. Dat wat dit overstijgt beginnen we te herkennen door te ontwaken. Zelfs als dat wat ik zeg op jou overkomt als klinkklare onzin, wees je daarvan gewaar. Stel jezelf open voor het feit dat je niet gesteld bent op wat ik je vertel. Zo is het. Het is niet zo dat je het leuk moet vinden: het is aanvangen vanuit dat wat er is in plaats van dat jij moeten gaan uitpluizen wat ik probeer te zeggen.

Alleen al denken aan afscheid heeft een zeker effect op het bewustzijn. Wat er voor jou op dit moment ook gebeurt, het is als zodanig, het is zoals het is. Afscheid en het idee van afscheid zijn zo. Het is een kwestie van herkenning van wat het is maar dan zonder de beoordeling van wat we waarnemen. Zodra je er ook maar iets aan toevoegt, is het meer dan het is; dan wordt het persoonlijk, emotioneel, gecompliceerd. Deze zintuiglijke wereld (bestaanssfeer) waarin we leven, deze planeet Aarde, zit zo in elkaar. Het hele leven is een eindeloze processie van ontmoeten en scheiden. We raken er zo aan gewend dat we het amper nog opmerken of er over nadenken. Droefheid is de natuurlijke respons op het afgescheiden zijn van dat wat we prettig vinden of van de mensen van wie we houden. Maar het gewaarzijn van die droefheid is niet droevig. De emotie die we voelen is droefheid maar wanneer we die emotie met gewaarzijn beschouwen, dan is het gewaarzijn zelf niet droevig.

Hetzelfde gaat op wanneer je opmerkzaam bent bij het denken of bij iets dat aanleiding geeft tot opwinding of plezier. Het gewaarzijn is niet opgewonden, het bergt de opwinding in zich. Gewaarzijn omvat het gevoel van opwinding of droefheid zonder zelf opgewonden of droevig te zijn. Het is dus een kwestie van leren te vertrouwen op dat gewaarzijn in plaats van de eindeloze strijd aan te gaan met allerlei gevoelens die kunnen opkomen. Is het je ooit opgevallen dat zelfs wanneer je in een staat van opperste verwarring verkeert, er iets is dat zich niet verliest in die verwarring? Dat er een gewaarzijn is van de verwarring? Als dit je niet duidelijk is, is het makkelijk gehecht te raken aan die staat van verwardheid en nog meer opgewonden te raken waardoor je nog meer problemen veroorzaakt.

Wanneer je het jezelf toevertrouwt open te staan voor de verwarring, maak je een eerste stap op weg naar bevrijding uit dat vastzitten in de geconditioneerde wereld, uit het steeds weer in emotionele gewoonten schieten die hun oorsprong vinden in angst en verlangen. Verlangen is een natuurlijke eigenschap van deze bestaanssfeer. Dus waarom zouden we geen verlangen hebben? Wat is er überhaupt mis met verlangen? We moeten zo veel moeite doen om van al onze verlangens af te komen. Proberen onze geest te zuiveren en onze verlangens te overwinnen wordt zo een persoonlijke strijd, niet waar? Maar kunnen jullie dat? Ik niet. Soms kan ik verlangens onderdrukken en mijzelf vervolgens wijsmaken dat ik ze niet heb, maar dat kan ik niet volhouden. Als je de dingen beschouwt zoals ze zijn zie je dat deze wereld zo in elkaar steekt — wat aantrekkelijk is en mooi daar verlangen we naar, dat willen we hebben; wat lelijk is en afstotelijk veroorzaakt een impuls van het uit de weg gaan. Dat is gewoon zoals het is, dat is niet een of andere persoonlijke zwakte. In die beweging van aantrekking en afstoten is er een besef dat beide omarmt. Je kunt je gewaar zijn van het aangetrokken worden en gewaar zijn van het afgestoten worden door iets.

Dit gewaarzijn is subtiel en eenvoudig, maar wanneer er nooit op wordt gewezen kunnen we ook niet leren er op te gaan vertrouwen. We neigen ernaar om meditatie in verband te brengen met het idee van iets bereiken en verkrijgen. Het is heel eenvoudig om terug te vallen in deze dualistische strijd: het willen verkrijgen en het er van afkomen. Juist en onjuist, goed en slecht — we worden heel gemakkelijk geïntimideerd door gevoelens van deugzaamheid.

Wanneer we te maken hebben met religieuze gevoelens worden we al snel heel deugzaam, toch? Op een bepaalde manier hebben we nog gelijk ook — we zouden verlangen moeten loslaten en we zouden verantwoordelijkheid voor ons leven moeten nemen en de Boeddhistische voorschriften in acht moeten nemen, en we zouden ons

met toewijding moeten inspannen. Dit is juist, dit is goed. Er zijn misschien wel mensen die mij beschuldigen van het geven van een soort onderricht waarbij het er helemaal niet meer toe doet hoe je je gedraagt, dat je zomaar alles kunt doen om het vervolgens te gaan observeren: je kunt een bank beroven en nog steeds opmerkzaam zijn op wat je doet; je kunt experimenteren met drank en drugs, of gaan observeren hoe opmerkzaam en gewaar je bent wanneer je hallucineert op paddestoelen! Als ik dat soort dingen zou zeggen, zou de deur wagenwijd openstaan, toch?

Ik promoot die zienswijze niet — ik zeg niet dat je je niet aan de voorschriften zou moeten houden — maar je kunt zien dat, wanneer je vastzit in een gerechtvaardigde opvatting, je er vanuit zou kunnen gaan dat ik het tegenovergestelde beweer — namelijk dat mensen niet zouden moeten handelen naar wat volgens jouw rechtgeaarde zienswijze wel zo zou moeten. De Boeddhistische voorschriften zijn een voertuig, een middel, dat onze leefstijl vereenvoudigt en ons gedrag in toom houdt. Wanneer er geen grenzen zijn aan ons gedrag neigen we ernaar de weg kwijt te raken. Wanneer we op geen enkele manier onze grenzen kennen, kunnen we elke impuls of idee die ons op dat moment bevalt volgen. Vinaya (de gedragsvoorschriften voor monniken en nonnen) en sīla (deugdzaamheid, discipline) zijn dus altijd een vorm van restrictie. Het is een middel; hun doel is het ondersteunen van de reflectie. Maar klampen we ons daar aan vast, dan worden we iemand die alle regels gehoorzaamt zonder na te denken over wat ze willen zeggen. Dit is het andere uiterste van de volkomen hedonistische manier: je wordt geïnstitutionaliseerd in de monastieke vorm, je houdt je aan de partijlijn, gehoorzaamt alle regels, je bent een goede monnik of non, omdat je vindt dat dat is wat men van je verwacht — maar je staat er niet echt voor open en je bent niet echt bewust van wat je aan het doen bent.

De twijfelende geest, de denkende geest, de deugdzame geest en de wantrouwende geest zal altijd vragen blijven stellen. Er zijn er onder jullie die denken, "Nou, zover ben ik nog niet, wat jij ons leert is voor gevorderden. Ik hoef alleen maar te weten hoe ik een goede monnik en een goede non moet zijn." Dat is ook goed. Leer maar hoe je een goede monnik en een goede non kunt zijn, maar maak ook verbinding met eenvoudigweg gewaar zijn. De zaak is om niet te proberen het jezelf nog moeilijker te maken door een andere rol aan te nemen, maar leren te gaan zien en te observeren hoe de restricties van deze (monastieke) vorm verzet, mateloosheid, gehechtheid en afkeer naar de oppervlakte brengen, om te zien dat al deze reacties zo zijn. Op deze manier kom je voorbij de dualistische structuren van het denken en van de geconditioneerde verschijnselen. Je toevlucht is in het doodloze, het niet-geconditioneerde — in de Dhamma zelf in plaats van in iemand anders' opvatting over de Dhamma.

Door de jaren heen heb ik dit gewaar-zijn gecultiveerd met als resultaat dat ik bewustzijn nu ervaar als iets weids; er is een enorme ruimtelijkheid waarin ik kan verblijven. De verschillende staten van zijn die ik ervaar, zowel fysiek als emotioneel, worden weerspiegeld in die ruimtelijkheid, ze verblijven erin en worden erin ondersteund, ze mogen bestaan. Had ik dit gewaarzijn niet ontwikkeld dan was het moeilijk geweest omdat ik altijd worstel met mijn gevoelens. De ene keer gaat het allemaal goed met de Sangha en zeggen de mensen dat ze van Amarāvati houden, ze hun leven lang monnik en non willen blijven en dat ze geloven dat Theravāda Boeddhisme de enige weg is. En dan opeens veranderen ze van mening, zijn ze deze tent helemaal zat en willen ze overstappen naar een andere religie. Dan kun je je ontmoedigd voelen en denken dat je ze moet overtuigen dat aansluiting zoeken bij een andere religie niet de manier is, dan komen we al snel terecht bij dat 'correcte' Boeddhistische gevoel dat wij het gelijk hebben. Voor je het weet ga je denken dat we hier alles hebben en dat het hier geweldig is en dat men dankbaar zou moeten zijn. Je kunt zeggen "wees niet zo egoïstisch, wees niet zo dom". Zo zitten we emotioneel in elkaar. Wanneer we emotioneel gehecht zijn aan de manier waarop we de dingen doen dan voelen we ons bedreigd door wie het ter discussie stelt. In heb ervaren dat telkens als ik overstuur raakte door iemand die kritiek had op het Theravāda Boeddhisme, op onze Sangha of op de manier waarop we de dingen doen, dat veroorzaakt werd door mijn persoonlijkheid en zijn neiging zich te hechten aan deze dingen, zich ermee te identificeren. Dat kun je helemaal niet vertrouwen. Maar je kunt wel vertrouwen op gewaarzijn. Gaandeweg ga je het herkennen en het kennen, kun je vaker in dat gewaarzijn blijven en naar de sound of silence (het geluid van stilte) luisteren. Bij een

aanhoudend gewaarzijn kan bewustzijn zich ontplooiën en onbegrensd worden. Wanneer dit gebeurt ben je alleen nog maar aanwezig in een moment van bewustzijn en verlies je het idee van een zelf — van een persoon zijn, dit lichaam. Het valt gewoon weg en kan zichzelf niet langer in stand houden. Emotionele gewoonten kunnen zichzelf niet in stand te houden, omdat, voorbijgaand als ze zijn, hun aard is om op te komen en vervolgens weer weg te gaan.

Als je je dit realiseert ga je de waarde inzien van deze wijdsheid, die sommige mensen leegte noemen. Hoe je het verder ook noemt maakt uiteindelijk niet uit, zolang je het maar kunt herkennen. Het is een natuurlijke toestand, het is niet gemaakt — ik maak deze leegte niet. Ik hoef dus niet een heel proces van geconcentreerd-zijn op een object door te lopen om dit mogelijk te maken, om vervolgens, wanneer dat gelukt is, in die geestestoestand te blijven om daarmee al het andere buiten te sluiten. Toen ik nog aan concentratietechnieken deed voelde ik mij vaak gefrustreerd omdat op het moment dat het ergens op ging lijken er altijd wel iemand ergens een deur dichtsloeg! Deze manier van beoefenen gaat over het proberen buitensluiten, controleren en beperken van alles. Deze techniek kan heel erg behulpzaam zijn, maar wanneer je er aan vasthoudt, word je erdoor beperkt, je kunt het leven niet aanvaarden zoals het komt en in plaats daarvan wil je alles onder controle hebben. Het resultaat van een dergelijke beoefening is dat het leven er dus op een bepaalde manier uit moet zien: "Ik moet hier zijn, met deze mensen samenleven en niet met die en die, ik heb deze structuren en condities nodig voor mijn samādhi (concentratie)". Dan zit je dus vast aan die vorm van structuur geven aan je leven. Soms zie je monniken die overal en nergens op zoek zijn naar het perfecte klooster waar ze hun samādhi kunnen realiseren. Maar in dit alomvattende gewaarzijn hoort alles erbij, het verlangt dus geen specifieke condities waarbinnen het kan worden gecultiveerd.

Intuïtief gewaarzijn maakt het mogelijk het leven als een stroom te ervaren en te accepteren in plaats van steeds weer gefrustreerd te raken als het leven moeilijk of onplezierig wordt. Vanavond de tempel binnen komen was heel erg fijn. De kalmte hier is geweldig, niet? Dit is de beste plek op de hele wereld! Dat is slechts een mening hoor, niet een verkondiging! Voor mij zijn de kalmte en de stilte in deze plaats tastbaar zodra je binnenkomt. Maar kan ik hier de rest van mijn leven doorbrengen? Kalmte bevindt zich hier in de geest en in het hart. Kalmte gaat over aanwezig-zijn, is niet afhankelijk van een tempel of een plaats. Wanneer je vertrouwt op je gewaarzijn ga je zien dat je zelfs midden in steden als Londen of Bangkok, in verwarrende of akelige situaties, altijd deze kalmte kunt herkennen, zodra je die eenmaal op zijn waarde hebt geschat en hebt aanvaard. Het vereist vastberadenheid om dit mogelijk te maken. Meestal lijkt het niet veel te betekenen en lijken doelgerichte technieken aantrekkelijker: "Ik wil iets te doen hebben, iets waar ik mijn tanden in kan zetten!" We zijn geconditioneerd om altijd iets te doen in plaats van alleen maar te vertrouwen en ons open stellen voor het moment. We kunnen hiervan zelfs een enorme toestand maken: "Ik moet de hele tijd open staan voor het moment!" Maar dan klampen we ons slechts vast aan het idee ervan, en dat is niet wat ik bedoel. Vreugdevol zijn is een houding waarmee je op je gemak bent met het leven, van openheid en gerustheid over het feit dat je leeft en ademt, op je gemak voelen met aanwezig-zijn bij wat er opkomt in het bewustzijn. Klamp je je vast aan het idee, 'Ik zou vreugdevol moeten zijn', dan heb je het niet begrepen — wat ik hier vertel is slechts een aanmoediging om te vertrouwen, te ontspannen en los te laten. Geniet van het leven hier, stel je ervoor open in plaats van steeds weer proberen het te perfectioneren met als mogelijk gevolg een ontevreden houding ten opzichte van deze plaats. Stel jezelf open voor aversie, laat aversie zijn voor wat het is. Ik vraag je niet om geen aversie te voelen, maar om je open te stellen voor die afkeer, voorkeur of onrust, of welke negatieve of positieve gevoelens je verder ook hebt.

Bron: Sumedho, A. (2009). Intuïtief gewaarzijn. Hemel Hempstead : Amaravati Publications.