

Groeien als een boom



Enige tijd geleden noemde iemand de boeddhistische beoefening een vorm van hersenspoeling en ze bedoelde dat niet als kritiek. Deze persoon heeft in zekere zin gelijk want onze beoefening is inderdaad een ‘hersenspoeling’; telkens wanneer we mediteren wassen we ons bewustzijn opnieuw waardoor, geleidelijk aan, negatieve gewoontepatronen en conditioneringen worden uitgespoeld. ‘Negatief’

heeft hier de betekenis van dat wat ons aanzet om op een manier te denken, te spreken of te handelen, die niet behulpzaam is voor onszelf en/of voor anderen.

Veel in je hoofd zitten, snel geïrriteerd raken, ongeduldig zijn, je snel beoordeeld voelen, het zijn allemaal voorbeelden van gewoontepatronen die zich in de loop der tijd heen hebben gevestigd in ons bewustzijn. Sommige gewoontepatronen hebben hun oorsprong in onze kindertijd en voor hun ontstaan bestaan soms goede redenen. Het probleem echter bij alle gewoontepatronen is dat ze ons vaak de vrijheid ontnemen om op een constructieve en creatieve manier om te gaan met wat het leven ons brengt.

Gewoontepatronen werken razendsnel; dat is de kracht van herhaling. Een enkele gedachte is al gauw een verhaal, want dat is nu eenmaal wat we doen, verhalen maken in ons hoofd. Gewoontepatronen kunnen ook afgebouwd worden en dat is wat we doen in de meditatie. Telkens wanneer we aandachtig zitten en terugkomen naar het eenvoudigweg zijn met onze gewaarwordingen, zonder dat we op ze reageren, ze wegduwen, of ons ermee vereenzelvigen, spoelen we een beetje stof van de ‘spiegel van gewaarzijn’. Dit is hoe het in het boeddhisme vaak wordt omschreven. Ons bewustzijn is als een heldere spiegel die langzaam met het stof van gewoontepatronen van ons denken, spreken en handelen is bedekt. Een deel van dat stof zit er al voor lange tijd op en is daardoor nogal vastgekoekt, dus het vraagt tijd, geduld en volharding om de spiegel weer volledig schoon te wassen.

We leven in een tijd van haast, van snelheid, en van ongeduld, en daarom is dat schoonwassen voor sommigen een ware uitdaging. Ikzelf vind, als iemand die erg van bomen houd, het beeld van een groeiende boom behulpzaam hierin. Niemand ziet ooit een boom groeien, en toch groeit hij uit van kleine kwetsbare zaailing tot een grote massieve boom, die stevig verankert staat in de grond. Steeds wanneer we even met onze aandacht terugkomen naar gewoon zijn, naar een open en wakker bewustzijn waarin we de dingen even laten zijn zoals ze zijn, groeien we en worden we mentaal en fysiek een beetje meer stabiel in onszelf en in het hier-en-nu. We hebben dan waarlijk even vaste grond onder onze voeten. En ook dat komt voort uit de kracht van herhaling.



Een boom heeft zijn wortels wijd vertakt en dat geeft hem extra groeikracht en stabiliteit. Ook wij kunnen onze 'wortels' van beoefening wijd laten vertakken door naast zitmeditatie onze aandacht in allerlei activiteiten te cultiveren en de dingen dus met bewuste aandacht te doen; of dat nu loopmeditatie is, bewegingsoefeningen, koken en afwassen, fietsen, achter de computer zitten, de kinderen ophalen van school, de leefregels navolgen, etc.

De leefregels in het boeddhisme zijn in dit cultiveren van aandacht en een ontspannen open bewustzijn, een belangrijk hulpmiddel. Ze roepen ons op om niet in negatieve gewoontepatronen te blijven steken, maar dat te doen wat goed is voor onszelf én voor anderen. Ze kunnen ons heel duidelijk maken hoezeer we vanuit diep ingesleten patronen leven; probeer maar eens een dag door te komen zonder bijvoorbeeld iemand te bekritisieren. Het is vaak verrassend moeilijk omdat we het zo gewoon zijn en er niet echt bewust van zijn dat we het doen. Als we dan ook nog bewust kunnen worden van het feit dat het bekritisieren van een ander mijzelf fysiek en mentaal doet aanspannen, iets wat eigenlijk onplezierig is, ligt de weg naar 'bevrijding' van die gewoonte open. Daarom sprak de Boeddha liever over bevrijding en over ontwaken dan over verlichting, want dat laatste maakt niet echt duidelijk dat we vrij of bewust moeten worden van wat ons bindt aan de oorzaken van lijden. En dat vrij en bewust worden is een groeiproces.

Alhoewel we een groeiproces doormaken, mogen we natuurlijk niet vergeten dat onze ware natuur niet iets is dat verworven wordt door de beoefening, net als de kwetsbare zaailing zelf al vanaf het begin een boom is en niet bijvoorbeeld een eenjarige bloemenstruik. Dus we hoeven niet te streven naar boom-zijn. Dat zou te vergelijken zijn met het proberen de horizon te bereiken, dat lukt nooit. Maar zonder het werk van telkens weer oefenen zullen we nooit de kracht en stabiliteit ontwikkelen om stevig verankerd in onze Boeddhanatuur te staan en van daar uit te leven.

* * * * *