

Van hoofd naar hart



Zit eens in meditatie met je ogen dicht en stel je dan eens voor dat je een pasgeboren baby bent en dat je je ogen nog niet geopend hebt. Je hebt dus nog niets gezien, niet je eigen lichaam, of een ander mens of voorwerp. Het enige waarvan je bewust bent is wat er aan lichamelijke en zintuiglijke gewaarwordingen aanwezig is, met uitzondering van de visuele gewaarwordingen. Omdat je nog nooit iets hebt gezien, kan je die gewaarwordingen nog niet benoemen met de denkende geest. Het gevoel van bijvoorbeeld je gezicht is niet meer dan een lichte tinteling en kan niet als gezicht benoemd worden, want je hebt nog nooit je eigen gezicht, of dat van een ander, gezien.

En zo is het ook met alle andere lichamelijke gewaarwordingen. Hetzelfde geldt natuurlijk ook voor de zintuiglijke gewaarwordingen; dat wat je hoort, ruikt, proeft of voelt. Het zijn niet meer dan pure sensaties die, tezamen met de lichamelijke gewaarwordingen, als een wolk in je bewustzijn aanwezig is. De denkende geest kan al deze gewaarwordingen nog niet benoemen, er betekenissen aan toekennen, ze duiden of beoordelen, of ze in een ruimte plaatsen, want je hebt noch nooit ruimte gezien en weet dus niet van het bestaan af van wat we ruimte noemen. Je bent nog in een staat van puur ervaren, zonder gedachten en dus zonder verhalen over wat je ervaart. Er is stilte in je aanwezig, en een volledige acceptatie van de aanwezige gewaarwordingen ligt daarin verscholen. Laten we ze voor het gemak hier primaire gewaarwordingen noemen.

Omdat we geen pasgeboren baby zijn en onszelf en de wereld om ons heen al voor vele jaren gezien hebben, zal je denkende geest zich telkens weer roeren; het zal je gewaarwordingen vaak benoemen, er een beeld bij scheppen, beoordelen, er soms een betekenis aan geven, of, zoals bij het horen van het geluid, een mentaal beeld van een externe wereld scheppen met daarin gelokaliseerd de 'bron' van dat geluid, bijvoorbeeld de houtkachel in de meditatiekamer die dat tikkende geluid maakt. Al die woorden en beelden die onze denkende geest produceert op basis van onze primaire gewaarwordingen, zijn niet meer dan extrapolaties ervan en we kunnen ze dan ook secundaire gewaarwordingen noemen.

Was er bij het ervaren van primaire gewaarwordingen een rust en stilte aanwezig, bij de intrede van de denkende geest ontstaat vaak een lichte onrust en spanning, die spoedig kan uitgroeien tot wat de Boeddha lijden noemde. Zorg, angst, stress, verdriet, opgewondenheid, jalousie, haat; het zijn allemaal emoties die gekoppeld zijn aan de werking van de denkende geest en ze zijn dan ook in hoge mate geconditioneerd. Wat de één als prettig ervaart, wordt door een ander soms afgekeurd. Wat we in het verleden hebben meegemaakt, wat ons is geleerd, en het gedrag dat we van anderen hebben gezien en overgenomen, kleurt de wijze waarop we primaire gewaarwordingen tegemoet treden, met soms dramatische gevolgen. De primaire gewaarwordingen zijn voor iedereen vrijwel hetzelfde, maar onze denkende geest creëert daaruit een persoonlijke wereld waarin we ons soms geïsoleerd kunnen voelen.

Natuurlijk kunnen we, en willen we ook niet onze denkende geest tot stoppen dwingen. Dat zou alleen stress veroorzaken en het hoeft ook niet. Het benoemen van de dingen en er betekenis aan geven is een noodzakelijk deel van ons functioneren en een belangrijk onderdeel van het groeiproces van baby tot volwassene. Dus in meditatie dwingen we onszelf niet om niet te denken. Meer behulpzaam is om eenvoudigweg te zien dat er 'natuurlijke' gedachten zijn die soms spontaan opkomen bij het ervaren van primaire gewaarwordingen, bijvoorbeeld een hond blaft en de gedachte 'blaffende hond' verschijnt in je gewaarzijn. En er zijn gedachten die op die eerste 'natuurlijke' gedachte voortbouwen en er een verhaal van maken. "Waarom laat de baas zijn hond zo blaffen?", etc, etc. We kunnen deze gedachten 'opzettelijke' gedachten noemen, want er ligt een besluit (soms heel subtiel) aan ten grondslag om verder te denken dan de eerste natuurlijke gedachte. Opzettelijk denken start bij de tweede gedachte en die tweede gedachte laat de aandacht verschuiven van de primaire gewaarwordingen naar de door de denkende geest geschapen wereld met zijn beelden, oordelen, emoties e.d. Dat verschuiven van de aandacht is waar we opmerkzaam van kunnen worden. Het laat zich vaak goed aanvoelen als een verschuiving van ons gewaarzijn van ons lichaam naar alleen het hoofd. Omdat voor de meeste mensen de denkende geest hyperactief is, voelt het soms alsof ze constant in hun hoofd zitten, met alle onrust en spanning van dien. Het is niet zo moeilijk om uit het hoofd te komen; het enige wat we hoeven te doen is om de aandacht weer 'terug' te brengen naar de primaire gewaarwordingen, dus weer echt te voelen en bewust te zijn van onszelf.



Alhoewel het niet moeilijk is om uit het hoofd te komen blijkt het toch vaak een hele uitdaging te zijn. We zijn namelijk innig vertrouwd met onze denkende geest, met zijn beelden, zijn oordelen en geconditioneerde gewoontepatronen. Dit alles schept een gevoel van zekerheid. Dat dit gevoel van zekerheid slechts een schijnzekerheid is, moge duidelijk zijn.

Alle dingen zijn onbestendig en dus vergankelijk, en er is niets waaraan we blijvend vast kunnen houden. De secundaire gewaarwordingen loslaten en terugkomen naar de primaire, naar wat werkelijk en waar is, brengt ons soms in contact met diepliggende gevoelens van onzekerheid of kwetsbaarheid. Het kan lijken alsof er in het ervaren van de primaire gewaarwordingen, die komen en gaan en dus ook onbestendig zijn, geen vaste grond onder onze voeten is. Deze onzekerheid legt de fundamentele aard van onze geest bloot. Onze denkende geest is beweging. Het overgrote deel van de activiteit van onze denkende geest is erop gericht om vrede en geluk te vinden, en het doet dat door het verleden of de toekomst in te duiken en zich te hechten aan dingen, situaties of mensen. Vanuit de stilte van het centrum beweegt de denkende geest naar buiten toe als golfjes op het water. Terugkeren naar het centrum is terugkeren naar de stilte van het centrum, dat we ook het tijdloze hier en nu of hart van ons Zijn kunnen noemen. In dat stille, bewegingloze centrum of hart van ons wezen, lost de denkende geest op en ontdekken we dat ons hart dimensieloos groot is en alles wat we ervaren omvat, zoals de ruimte alles wat erin aanwezig is, omvat.

De aandacht brengen naar dat stille hart van ons wezen is de diepste en waarschijnlijk ook moeilijkste meditatie omdat we ons zo gewoonlijk vereenzelvigen met de bewegingen van de geest. Dit is een reden waarom de Boeddha vaak adviseerde om te leren de aandacht te houden bij de primaire gewaarwordingen van het lichaam en de door de denkende geest geproduceerde

secundaire gewaarwordingen naast ons neer te zetten. Hoe beter we dit kunnen, hoe beter we ook in staat zijn om die dimensieloze ruimte die ons gewaarzijn is, direct te ervaren. Wat ons hierbij kan helpen is om ons af te vragen wat de kwaliteit is, of het kenmerk, van het gewaarzijn waarin de primaire gewaarwordingen worden ervaren. Deze verschillen vaak in kwaliteit; sommigen worden ervaren als onrustig, sommigen als prettig, etc. Maar wat is bijvoorbeeld de kwaliteit van ons gewaarzijn waarin een stressvolle gewaarwording wordt ervaren? Is die zelf stressvol?

Het kan zo lijken. Laat maar eens een druppel blauwe inkt in een glas water vallen en het water kleurt blauw. Maar de intrinsieke kleur van het water is niet blauw. Die is kleurloos waardoor het elke kleur in zich kan opnemen. Zo 'kleurt' elke gewaarwording ons gewaarzijn, maar zelf is het vrij van elke kleur. Als we dit in gedachte houden, kunnen we alle ervaringen in ons dagelijks leven een stuk lichter nemen. Ze kleuren tijdelijk ons gewaarzijn en geven daarmee even 'kleur' aan wie of wat we zijn, maar ons werkelijke zelf is vrij van elke kleur; het is stil, en liefdevol acceptierend van wat ervaren wordt.



Als we dit gaan herkennen, vinden we waarlijk vrede en vreugde, zoals Het lied van de Grote Barmhartige het verwoordt in de zin: "Vrede is het alziend hart dat het wereldse ontstijgt". Dus laat je meditatie je terugleiden naar dat tijd- en dimensieloze hart van je wezen, dat je ware toevlucht is.

Baldwin Schreurs

* * * * *