

Eerst denken, dan spreken.



We leven in een tijd waarin de sociale media zich razendsnel ontwikkelen en het recht op vrije meningsuiting als heilig wordt beschouwd. Er zijn op het internet nu heel wat spreekbuizen waarmee we onze gedachten aan de wereld kenbaar kunnen maken. En waarschijnlijk als een logisch gevolg zien we in de media ook steeds meer de moeilijkheden waarin mensen geraken wanneer ze geconfronteerd worden met eerder gedane uitspraken via die sociale media. De recente kwestie rond de benoeming van de Nationale Ombudsman was zo'n geval.

Het bijna nonchalante gemak, en soms de onnadenkendheid, waarmee velen zich tegenwoordig uiten in de sociale media, zou de Boeddha, die bedachtzaamheid als een groot goed zag, waarschijnlijk doen huiveren. Maar ook zonder sociale media ontbreekt het ons in het dagelijkse leven soms aan een bedachtzaamheid met betrekking tot het uiten van onze gedachten, en een belangrijk deel van onze conflicten met anderen komen dan ook voort uit onnadenkend spreken. De Boeddha zei daarover het volgende in de Dhammapada:

“Een slecht gericht denken brengt grotere schade toe aan jezelf, dan de ene hater de ander, of de ene vijand de andere.”

En Hij gaf de volgende aanwijzingen voor wat hij als ‘juiste spraak’ aanzag:

“Kijk eerst of wat je wilt zeggen feitelijk waar is, of het behulpzaam is en de juiste tijd om het te zeggen, en of je het met zachte vriendelijke woorden kan zeggen, rekening houdend met de ander. Als je niet aan alle voorwaarden kunt voldoen, zeg het dan niet.”

Het is belangrijk om te realiseren dat de gedachten die we hebben over anderen, de wereld om ons heen en over onszelf, zelf slechts de spreekbuis zijn van onze overtuigingen, ons verleden en onze emoties en ze zeggen dus vaak meer over onszelf dan over datgene waarover ze gaan.

Iemand die zich blij voelt, heeft prettige gedachten; iemand die zich bijvoorbeeld teleurgesteld of gefrustreerd voelt, heeft gedachten die samengaan met die gemoedsgesteldheid. Onze gedachten kunnen op hun beurt onze gemoedsgesteldheid verder beïnvloeden en versterken. Negatieve, kritische gedachten zullen dus onze negatieve gemoedsgesteldheid verder verdiepen. Het hebben van positieve gedachten is voor niemand een probleem; waarom de meesten van ons beginnen met mediteren is dat we ‘last’ hebben van gedachten die voortkomen uit onze onrustige, gespannen en onprettige gemoedrust. Dus de kwaliteit van onze gedachten is een waaraan we volgens de Boeddha aandacht moeten geven. Het toont ons wat eronder ligt, de wortel waaruit ze opbloeien.

Wanneer dat een negatieve gemoedstoestand is, is het goed om te stoppen met verder door te denken over de gedachten die eruit zijn voortkomen. Beter is het dan om even onze aandacht te geven aan onze gemoedstoestand zelf en vervolgens de staat van ons lichaam te ervaren. Vaak zullen we ontdekken dat er een verkramping heeft plaatsgevonden, met name in het gezicht en in de buikstreek. Hiervan bewust te worden en vervolgens te ontspannen door het zacht maken van gezicht en buik, is de eerste en misschien wel belangrijkste stap om de negatieve gedachtestroom in ons hoofd tot een einde te laten komen. Wanneer we zo ontspannen, ontstaat er een gevoel van ruimte en openheid die niet noodzakelijkerwijs makkelijk is om te ervaren, want soms worden we door die ontspannen openheid bewust van de pijnlijke ervaringen uit het verleden die we met ons mee dragen, en die ervaringen zijn wederom de wortel waaruit de bladeren (het gespannen lichaam) en vervolgens de bloemen (negatieve gedachten) steeds weer verschijnen. Wanneer we echter open en zacht kunnen blijven, en eenvoudigweg kunnen ervaren van wat is zonder in verzet te schieten, – en dus weer verkrampen –, kunnen deze pijnlijke ervaringen langzaam aan gaan oplossen, zoals wolken uiteindelijk uit zichzelf oplossen in een heldere hemel.

De Boeddha vatte het allemaal mooi samen:

*De gedachte manifesteert zich in het woord,
het woord manifesteert zich in de daad,
de daad ontwikkelt zich tot een gewoonte,
en de gewoonte verhardt zich tot een karakter.*

*Sla dus acht op de gedachte en waar ze u brengt,
en laat haar voortkomen uit liefdevolle vriendelijkheid
ontstaan uit begaanheid met alle wezens.
Zoals de schaduw het lichaam volgt,
zo worden wij wat we denken.*

Deze uitspraak laat zien dat we een eigen verantwoordelijkheid hebben in wie en wat we zijn. Die verantwoordelijkheid ligt in de aandacht waarmee we omgaan met onze gedachten, want ze dragen verder dan dat we soms beseffen.

Baldwin Schreurs

* * * * *