

De reis van duizend mijlen begint met de eerste stap

Een artikel van eerw. meester Myoho, dharmaleraar van een tempeltje van de Orde in Wales, The Place of Peace Dharma House.



Het is begrijpelijk dat je je soms ontmoedigd voelt omdat je denkt dat je geen vordering maakt op de spirituele reis, maar eenvoudigweg het feit dat je je aangetrokken voelt tot het boeddhisme en iets aan je spirituele ontwikkeling wilt doen is al een zeldzame en waardevolle zaak. Het maakt niet uit hoe klein of kwetsbaar dat vonkje op dit moment is: het is er, en alleen al door dit artikel te lezen handel je ernaar. Die kleine vonk – het ontwaken van de boeddhanatuur – zal je blijven roepen en zolang je niet opgeeft, zal de weg vooruit zich voor je openen. Want onze wens om te oefenen is afkomstig uit dat deel in onszelf dat precies weet wát we moeten doen en het ons zal helpen om dat ook te doen.

De combinatie van wijsheid en mededogen van het boeddhistische pad brengt een praktijk met een caleidoscopische veelheid voort die ieder mens afzonderlijk in staat stelt een stap verder te komen. En met dat stapje datgene te doen wat in dit huidige moment het kleine vonkje naderbij brengt waardoor we het, stap voor stap, meer en meer gaan vertrouwen.

De eerste stap

Om de eerste stap te kunnen zetten moeten we op een vriendelijke en intuïtieve wijze begrip ontwikkelen voor ons eigen natuurlijke ritme. Ons natuurlijke ritme volgen laat zich ook omschrijven als ‘zo goed als mogelijk je best doen’. Als we dat doen, boeken we vooruitgang en maken we vorderingen. Als we namelijk zo goed als mogelijk ons best doen, dan gaan we in dit moment tot de uiterste limiet van ons vermogen. En door op deze wijze te oefenen en ons vermogen om te trainen geheel te benutten, zullen we die limiet geleidelijk aan verleggen.

Iedereen is uniek en het helpt nooit om jezelf of je schijnbare gebrek aan vooruitgang met anderen te vergelijken. De boeddhistische geschriften zeggen ons dat we niet onze eigen normen moeten stellen aangezien de boeddhageest ons (of anderen) nooit beoordeelt. Oordelend denken, afgezien van het feit dat het voortkomt uit een beperkt zicht op het geheel, heeft de neiging om zaken vast te pinnen en een heldere blik te vertroebelen. Dit terwijl de geest van meditatie met open, liefdevolle aanvaarding toekijkt: “wat weerhoudt dit goede wezen”, “wat is hier op zijn plaats”, “hoe kan hier hulp worden geboden”? Soms lijken we met grote en kleine sprongen vooruit te gaan, en een ander keer gaat het geleidelijk, zoals harde steen slijt door kleine waterdruppels. Als we proberen om meer te doen dan we op een gegeven moment kunnen, dan gaan we niet alleen piekeren en raken we ontmoedigd, maar bovenal zien we die ene kleine stap over het hoofd die we met goed gevolg hadden kunnen zetten en die ons geïnspireerd had om door te gaan.

Gevoelens

Soms komen krachtige gevoelens op, angst, twijfel, boosheid, of gewoon een gevoel van hopeloosheid en voel je je wellicht overweldigd. Misschien zijn ze te sterk om er op dit moment mee stil te zitten maar weet dat er hulp is in de rijkdom aan toepassingen van het boeddhistische pad – er is altijd wel iets dat je kunt doen. Als je denkt dat je het al geprobeerd hebt en het is mis gegaan, of als je gewoon niet weet waar je moet beginnen, dan loont het de moeite om zorgvuldig na te gaan wat je realistisch gezien op langere termijn kunt en wilt doen. Kijk altijd liever naar wat je wél kunt doen in plaats van te piekeren over wat je niet aankan want de stap die je wél kunt zetten is de enige die telt. Dat kan zoiets simpels zijn als de moed niet opgeven, de inspanningen die je al hebt geleverd op hun waarde schatten, openstaan voor wat je vooruit kan helpen, of afzien van handelingen waarvan je weet dat ze niet goed zijn. Misschien kun je van tijd tot tijd een kaars aansteken en het universum om hulp vragen of het contact blijven houden met iemand die ook oefent. Alles wat de deur naar de voortgang open houdt in plaats van afsluit zal je vermogen om werkelijk oog en begrip voor jezelf te krijgen en jezelf te helpen doen toenemen en ontwikkelen.

Als het voor jou op dit moment teveel is om iets op een constante basis te doen, doe dan gewoon wat je kunt wanneer je het kan en waardeer dat ook. Laat nooit een kans voorbij gaan om jezelf op die wijze te geven want elke denkbare beweging in de richting van het oplossen van onze verwarring, alles wat we doen om tot onszelf en tot het hart van werkelijk inzicht te komen en er niet van af te dwalen, is van onschatbare waarde.

Over zitmeditatie

De geschriften zeggen ons dat er duizenden manieren zijn om te oefenen maar dat zitmeditatie regelmatig beoefend dient te worden. Als dagelijks zitten in formele meditatie voor jou teveel is (zelfs één minuut is van grote waarde), probeer dan om het om de dag of één per week te doen (alleen of in een plaatselijke groep). En als je ziek bent kun je natuurlijk liggend mediteren. Als je op dit moment niet in staat bent enige vorm van formele meditatie te beoefenen, wanhoop dan niet. Ook de wil om te mediteren is al oefening, is een uiting van de wens van je hart – wees blij dat je deze gedachte kunt hebben.

Meditatie en de praktijk mogen nooit tot een sleur worden, een zurige opgave. Ik weet nog dat ooit iemand tegen me zei: “niet mediteren op het eind van de dag is nog iets erbij waar je je beroerd over kunt voelen”. Ware beoefening is in harmonie met onze menselijkheid, niet tegengesteld eraan. Aan het einde van een lange dag kun je je toevlucht zoeken door je in een warm bad te laten zakken. Terwijl je je overgeeft aan het water in de kuip kun je je oogleden laten zakken, je blik naar binnen keren en toegeven aan de ‘geest van het water’, de stroom van meditatie diep in je eigen wezen. Zelfs als je je niet in staat voelt om formeel te mediteren is het laten varen van alle gedachten en de eenwording met dat water een uitdrukking van dankbaarheid en oefening die ons kan verbinden met de toevlucht. Of ga ontspannen onderuit in een favoriete leunstoel, laat je ogen rusten op de grond en blaas zachtjes alle spanningen van

de dag uit, laat alles wat er was los, en geef je over aan ‘alleen maar zijn’ in de eeuwige hartslag van innerlijke reflectie.

Als je je erg gespannen of ontdaan voelt kun je gedurende een paar minuten langzaam en diep in- en uitademen. Laat de lucht je longen vullen, pauzeer kort tussen de in- en uitademing en laat de gedachten wegglijden als smeltende sneeuw van een dak. De manier waarop we een zaak benaderen bepaalt de uitkomst, dus ga vriendelijk en zorgzaam met jezelf om. Als je voelt hoe je lichaam en geest tot rust komen, zeg dan “ik kom voor toevlucht” of geef op een andere voor jou natuurlijk wijze uitdrukking aan je vertrouwen. Rust dan in het hart van die woorden – open voor alles wat ze jou kunnen bieden – en laat je ademhaling haar natuurlijke ritme vinden. Een zachtaardige en eenvoudige bezigheid als deze is op zich al van grote waarde en helpt je, als je je aan het eind van de dag uitgeteld voelt, om zonder grote moeite voor enkele momenten de weg naar de meditatiebank te vinden. En dat op net zo’n natuurlijke wijze als water dat van het ene bekken in het volgende stroomt.

Contemplatieve activiteit is vol mededogen en wijsheid en werkt vóór ons, niet tegen ons. Soms moeten we een beetje moeite doen om de kans te hebben te zien dat dit zo is. En dat het bovendien niet een opgave is maar iets dat we werkelijk willen doen omdat het zoveel steun biedt. Iets dat eerst een inspanning is – een wilsdaad, een keus – wordt zo geleidelijk aan tot iets moeiteloos, aangezien oefening uiteindelijk niet iets is dat we doen: het is onze natuurlijke staat van zijn. Wie die verankerde plaats van verstilling heeft gevonden en leeft op een wijze waarin de boeddhanatuur tot uitdrukking komt dóór en áls dat leven, die zal nooit willen teruggaan naar hoe het daarvoor was. Er staat hier dus veel op het spel – elke beweging die leidt naar een leven vanuit stilte in plaats vanuit onrust is een geschenk aan jezelf en aan alle wezens.

Nog wat advies

Hier nog een aantal eenvoudige toepassingen die zowel als beginpunt kunnen dienen voor wie de beoefening op wil nemen of, voor wie al regelmatig zit, als manier om stevig gegrond te blijven in het hart van de toevlucht in de drukte van alledag. Ik heb ze allemaal op verschillende tijden ingezet en het merendeel vormt nu een integraal en natuurlijk onderdeel van mijn dagelijks leven. We zijn uiteraard allemaal verschillend en als sommige toepassingen je niet aanspreken, helpen ze je misschien wel om andere methoden te vinden die jou wel helpen. Van belang is dat we die moeite doen: de keuze maken om te denken, te handelen en te leven op een wijze die ons leven geheel zal veranderen. Het aantal vormen van oefening is eindeloos, maar onze tijd op aarde is dat niet.

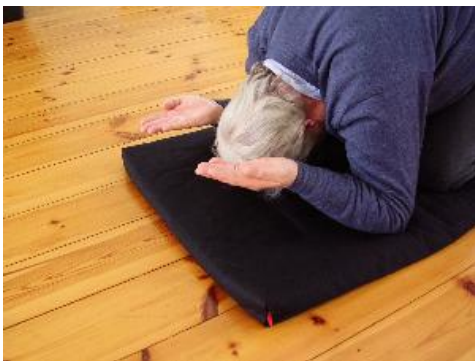
Om hulp vragen

Om hulp vragen is zo’n simpele en diepgaande daad maar vaak genoeg vergeten we het te doen of zien we de waarde er niet van in. Je kunt de dag beginnen (of afsluiten) door een moment lang energiek rechtop te staan – met de voeten stevig op de grond en de handpalmen tegen elkaar in gassho – en met heel je hart te zeggen: “Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha, ik

neem mijn toevlucht tot de Dharma, ik neem mijn toevlucht tot de Sangha. Help me alsjeblieft, dank je wel.” Dat duurt ongeveer een minuut; het is een handeling van overgave waarbij je tegelijk je hart opent. Het drukt onze wil uit om te leren en te veranderen, ons vertrouwen in dat we dat kunnen en onze dankbaarheid voor alles wat ons wordt gegeven. Het verbindt ons met de toevlucht en stelt ons in staat ons leven te leiden vanuit een zuivere plek: het stille centrum in het midden van alle conditionering. Het is een voortreffelijke handeling.

Om iets te bewerkstelligen – dit geldt ook voor alle andere toepassingen – moet het met heel het hart worden gedaan, met heel je wezen – niet halfslachtig met de radio op de achtergrond aan of terwijl je ook nog aan wat anders denkt. Als je in gezinsverband leeft of hiervoor geen altaar of afgezonderde plek hebt, doe het dan in je badkamer als onderdeel van je ochtendroutine, bijvoorbeeld na het poetsen van je tanden. Kijk in de spiegel en zie deze als de grote, in juwelen gevatte spiegel van meditatie en spreek dat uit terwijl je jezelf in de ogen kijkt. Boeddha is overal, de hele wereld is ons oefenterrein en de meditatiehal bevindt zich onszelf; er zijn helemaal geen grenzen, kijk gewoon wat in jouw situatie voor jou werkt.

Buigen



Als er veel angst of wanhoop is of als je helemaal bent vastgelopen en ook als je je beoefening verder wilt verdiepen, dan kan het soms veel steun bieden om één of twee keer dagelijks drie volledige buigingen te maken. Dit kun je doen voor een boeddhabeeld of in een afgezonderde ruimte. Begin rechtopstaand met de handpalmen tegen elkaar. Kniel dan op de grond, raak de vloer aan met je voorhoofd terwijl je je handen met wijd open palmen

Het gezegde luidt dat zolang er gebogen wordt, het boeddhisme blijft voortbestaan en dat het boeddhisme ophoudt te bestaan als er niet meer wordt gebogen. Het gaat hier om een heel diepgaande handeling met verstrekkende gevolgen. Het bevordert ons vermogen om zowel te geven als te ontvangen. Het is niet allemaal met het intellect te bevatten of uit te leggen en dat hoeft ook niet want per slot van rekening voert een spirituele reis ons voorbij de plaatsen die we menen te kennen. Als we dit oprecht doen gaan we verder dan de wereld van weten en kennen en recht naar het centrum van het worden. Vaak keren we ons daarvan af door twijfel, vermomd als angst voor wat we in onszelf zullen vinden – deze simpele handeling kan ons helpen inzien dat er in onszelf helemaal niets is waarin het hart van boeddha niet klopt.

Als je te bang bent, doodop of te uitgeput om te mediteren en als je visueel bent ingesteld, dan zou je een kaars kunnen aansteken voor een boeddhabeeld of een afbeelding die je mooi en rustgevend vindt. Ga in een comfortabele stoel zitten en laat je ogen op dezelfde wijze op het beeld rusten als waarop ze tijdens meditatie op de grond rusten. (Het gaat hier niet om een soort visualisatietechniek zoals andere scholen van het boeddhisme die toepassen. Het boeddhisme maakt gebruik van beeldende kunst omdat deze mooie voorwerpen een

rechtstreeks en sterk effect op ons kunnen hebben.) Een van de geschriften zegt: “Als wij de waarheid binnentreden, treedt de waarheid ons binnen”. Dit kan zich ook voordoen door gewoon te kijken naar een beeld en de kracht en sereniteit ervan op te nemen. Het kan een kalmerende werking op lichaam en geest hebben en een sterke ervaring bieden van liefdevolle aanvaarding en zekerheid dat we er niet alleen voorstaan. De boeddhanatuur verlangt sterk naar datgene wat er één mee is en met deze handeling kunnen we ons ook openen voor de helpende kracht die voortdurend in onze richting stroomt.

Dagelijkse handelingen als meditatie

Elke eenvoudige dagelijkse handeling kan worden gebruikt om toegang te krijgen tot onze innerlijke meditatiehal: de plaats in onszelf die onze diepste wens bevat en die altijd gereed ligt als uitgangspunt voor ons leven. Zo kun je bijvoorbeeld telkens als je in je auto stapt heel even een moment ontspannen stilzitten in je stoel, even voelen hoe die jou draagt en even denken: “Net als deze auto brengt ook de wens om te trainen mij naar mijn bestemming”. Laat dan kort je ogen in meditatieve houding rusten en laat even alles van je afglijden, geef je kort over aan ‘alleen maar zijn’, voordat je je weg vervolgt.

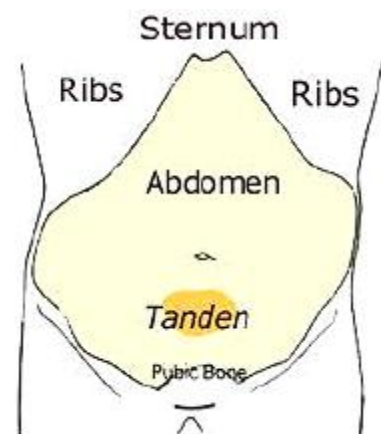
Ook kun je bij het betreden van je kantoor of werkplaats jezelf innerlijk als offergave aanbieden, in jezelf de bereidheid voelen om te geven wat je kunt. Soms hebben we de neiging om wat achter te houden omdat we menen dat we zo onze rechten of onszelf beschermen maar feitelijk werpen we dan een muur van angst en bezorgdheid op en ontnemen we onszelf daarmee de kans om het grenzeloze hart van boeddha binnen te treden en er deel van te worden. Achterhouden wat je zou kunnen geven is een keuze die leidt tot gevoelens van eenzaamheid en geïsoleerdheid van anderen. Bekijk eens goed hoe je anderen van dienst zou kunnen zijn en hoe je kunt bijdragen aan het welslagen van iedereen om jou heen, elk op zijn eigen manier. We zijn zo vaak wanhopig op zoek naar vrijheid van angst en naar innerlijke vrede maar deze vinden zelf hun weg naar ons als we onszelf op een zuivere manier geven.

Grootmoedigheid maakt ons niet tot een voetveeg voor anderen, integendeel, we krijgen er een onzelfzuchtig vertrouwen vanuit het hart door. Als we ooit nee moeten zeggen of vragen om een wijziging, dan kunnen we dat op de juiste manier doen – zonder angst of woede – en zal het resultaat meestal meer bevrediging geven.

Wie voor zichzelf werkt vindt het misschien behulpzaam om een altaar of een favoriet boeddhabeeld in de nabijheid te hebben. In een druk kantoor waar je geen aandacht wilt trekken kun je echter om het even wat nemen, als het je maar in staat stelt contact te maken met het centrum van meditatie, met de wens in je hart. We spreken van training, oefening, omdat we vrijwillig hebben gekozen om onszelf actief af te keren van een toestand waarin we voortgedreven worden door onze innerlijke pijn en verwarring. De vormen van beoefening zijn er om ons hierbij te helpen. Ze verwijzen naar en verbinden ons met wijsheid (helder inzicht) en mededogen (behulpzame activiteit in plaats van destructieve).

Je centrum

Word je gedurende je werkdag uit het centrum getrokken, doe dan iets waarbij je los kunt laten en er alleen nog maar bent. Bijvoorbeeld door trappen op en af te lopen. Als je bij de trap komt, laat dan je oogleden zakken en laat alle gedachten over wie of waar je bent van je afglijden, word één met de handeling van het traplopen. Dat betekent dat je noch haastig noch langzaam beweegt maar op een manier waarbij lichaam en geest een eenheid vormen. Je voeten vormen een eenheid met elke stap en je hartslag is in harmonie met je ademhaling. Dit gebeurt op natuurlijke wijze als ons bewustzijn in de 'hara'¹ verblijft (de innerlijke meditatiehal) en daarom hoeft je je er geen zorgen over te maken. Sla je blik weer op als je de trappen verlaat en verbind je opnieuw op krachtige en energieke wijze met je werkdag.



Het lichtgele gebied is de hara; de donkergele plek 'tanden' wordt het centrum genoemd.

Nog meer adviezen

Je kunt ook voor korte duur even stoppen met je werk en uit het raam kijken. Er is een verschil tussen dagdromen of afgeleid zijn en je ogen laten rusten in de uitgestrekte hemel. De grenzeloze aard van het hart komt overeen met de aard van het universum en de luchten kunnen ons net zoals een beeld inspireren tot loslaten en toegeven aan de toevlucht.

Wachtend op een telefoontje of in een supermarkt wordt ons ook de mogelijkheid geboden op alledaagse momenten de blik te laten dalen, los te laten en ons naar binnen te richten. Dit kan in het bijzonder van belang zijn voor degenen die werken aan woede en frustratie omdat het de kans biedt om in kalmte om te gaan met kleine irritaties en te onderzoeken hoe nauw de band is tussen diep vertrouwen en geduld.

Al onze zintuigen zijn poorten waarmee de wens van ons hart om te oefenen kan worden opgeroepen. De zang van een vogel kan ons net als het geluid van de bel oproepen tot meditatie, tot de gang naar die plek voorbij geboorte en dood: de stilte in het midden van werk, verkeer, gezin of welke activiteit dan ook.

Dharmalezingen en boeken

Wie zich niet klaar voelt om deel te nemen aan een meditatiegroep of een retraite kan door het beluisteren van een cd-opname van een dharmalezing een gevoel van verbinding krijgen met zowel de innerlijke wens als de monastieke sangha. De woorden van een dharmalezing stromen vanuit uit het centrum van stilte onze oren binnen en raken veel verschillende niveaus. Naast de

gedachten en reacties waarvan we ons bewust zijn, bereikt en raakt dit geluid ook ons karma en al het andere wat in ons wacht op het ontwaken. Diep vertrouwen – zowel in onszelf als in anderen – kan zich zo geleidelijk aan ontvouwen. Soms zien of horen we het hart van de Boeddha in een ander wezen zonder te beseffen dat wij het ook in onszelf zien – want deze ogenschijnlijk verschillende zaken zijn in werkelijkheid één en ongedeeld.

We leven in een boekencultuur en de meeste mensen met belangstelling voor boeddhisme vinden het plezierig erover te lezen. Het kan helpen om te lezen terwijl je ontspannen rechtop zit, niet hangt, met je voeten plat op de grond in plaats van met gekruiste benen en dat je je geest een moment gunt om helder te worden en zich te richten. Laat je ogen bij het lezen op de woorden rusten zoals ze bij het mediteren op de vloer rusten want dit helpt de woorden hun weg te vinden naar het binnenste van jouw wezen en elk deel ervan te doordringen. Doe het kalm aan want het kost tijd om die woorden op te nemen. Willen je ogen een bepaalde passage nog eens lezen of wil je even stoppen en nadenken over een bepaalde zin, laat je dan leiden door die behoefte. Als we op deze wijze lezen is de focus van onze aandacht in onze onderbuik in plaats van in ons hoofd en als de woorden een herinnering of een aspect uit ons leven oproepen, dan kunnen we kort pauzeren en hiervoor ruimte maken.

Aandacht bij wat je doet

Waarschijnlijk de krachtigste en doeltreffendste manier om de hele dag geworteld te blijven in het centrum van stilte is die waarbij je gewoonweg met aandacht je lichaam en geest richt op de handeling van het moment. Door deze zeer ingrijpende oefening te hanteren is het simpelweg onmogelijk om geen vorderingen te maken aangezien we hiermee ons gewaarworden verdiepen en ons bevrijden van de geestelijke verwarring die zo slopend kan zijn. Als het teveel spanning veroorzaakt om het de hele dag te doen (gewaarworden opent onze ogen voor dingen in onszelf die niet altijd eenvoudig te accepteren zijn), geef het dan niet op maar doe het bijvoorbeeld een uur per dag. En gaat dat goed, doe het dan later op de dag nog eens een uur en ga op die wijze voort.

Als iemand al jarenlang lid van de sangha is maar het gevoel heeft geen vorderingen te maken, dan komt dat vaak omdat een bepaald aspect van de beoefening niet in de praktijk wordt gebracht. Als we van een dokter een medicijn krijgen voorgeschreven en we dragen dat alleen maar rond in onze zak, dan zullen we er geen baat bij hebben. Dat we het weten, is niet voldoende. Dat geldt ook voor de training. Als we bepaalde woorden al vaak hebben gehoord is het gemakkelijk om ze aan de kant te schuiven. Het is daarom een hoogstaande en heilzame stap om – oprecht en nederig – terug te keren naar de basis. Het kan ook heel nuttig zijn om een ervaren lid van de kloosterorde op te zoeken waarmee je goed kunt praten.

Als je weet dat je lijdt en als je je aangetrokken voelt tot het boeddhisme maar als iets in je jou weerhoudt van het opnemen van de beoefening, besef dan dat op enigerlei wijze contact houden met de Boeddha, de Dharma en de Sangha ook een vorm van oefening is waarmee je de weg vooruit openhoudt. Karma zal zichzelf in uiteenlopende vormen van zorg en angst

blijven voordoen en uiten in ons leven totdat we besluiten om de blik naar binnen te richten en onszelf waarachtig de helpende hand te bieden. Soms moeten de dingen erger worden voordat we hiertoe bereid zijn. Lijden wijst ons op een behoefde. Het deel van ons dat weet dat we lijden, is het gedeelte dat het helderste kan zien en ons zal helpen de pijnlijke verwarring op te lossen. Op een dag zullen we er klaar voor zijn om ons door die helderheid te laten leiden en dan zullen we ontdekken dat de praktijk en onze spirituele vrienden al gereed staan en zich erop verheugen om ons te helpen.

We kunnen het

De praktijk schudt de dingen behoorlijk dooreen en brengt ons ertoe onze ogen te openen en aspecten van onszelf in een ander licht te zien. Dat kan moeilijk zijn en ons op de proef stellen maar het kan ons ook verrassen door te tonen dat we tot veel meer in staat zijn dan we dachten. Langzaam maar zeker zullen we zien in welk eenzaam en krap bemeten wereldje we leefden. En terwijl de grenzeloze uitgestrektheid van het hart ons steeds dichterbij brengt en hulp van alle kanten toestroomt wordt onze bereidheid om ‘los te laten’, om het oor diep naar binnen te richten en ons te laten leiden door de wens tot oefening keer op keer bekrachtigd.

Boeddhisme opent alles en vaagt alle obstakels uit de weg door te laten zien dat deze hele wereld ons oefenterrein vormt. De meditatiehal bevindt zich in onszelf en als we onze verwarring willen verhelpen en ons doel in het leven willen verwezenlijken, besef dan: WE KUNNEN HET. Om dit zelf te zien en te ervaren moeten we ergens een begin maken – en dat kunnen we door te besluiten om de eerste kleine stap te zetten.

Noten:

Ad¹: Japans woord voor dat deel van het lichaam dat ligt tussen het borstbeen en een paar centimeter onder de navel (onderbuik).

Oorspronkelijke titel: The Journey of a Thousand Miles Begins with One Step

Vertaling: Michel Tillie

Gepubliceerd in: The Journal of the Order of Buddhist Contemplatives, Vol 22, 2007, Nummer 3.