

## Dagelijkse bespiegelingen

---



*Eerw. meester Meiten McGuire*

Een dagelijkse bespiegeling is een behulpzame aanvulling op onze formele meditatie-beoefening, het 'alleen maar zitten'. Doel ervan is onszelf te helpen in het leren van wat het leven ons brengt en we doen dit door regelmatig wat tijd vrij te maken om te reflecteren op wat gebeurt is. Wanneer we ons leven op de automatische piloot leven en we oude en diep ingesleten - en daardoor vaak onbewuste - gewoontepatronen uitleven, en niet leven vanuit een aandachtig gewaarzijn, dan ervaren we vaak een gevoel van onvrede, een onderhuids gevoel van 'iets klopt niet helemaal'; we lijken door steeds dezelfde rondjes te gaan zonder dat we een greep op dat gevoel te krijgen. Zoals een Boeddhistische meester eens zei: "Dit is de gewoonte van de achteloze geest". Wanneer we eenmaal het spirituele pad opgegaan zijn, hebben we de kans om het beter te doen en kunnen we waardevolle veranderingen laten plaatsvinden door oude gedragspatronen te herkennen en zo nodig los te laten. Een dagelijkse bespiegeling is volgens mij behulpzaam om deze veranderingen te bewerkstelligen. Hoe anders kunnen we weten welke van onze gedragspatronen behulpzaam zijn en welke hun waarde hebben verloren en een harmonieus en tevreden leven in de weg staan?

Dit is de vraag die we willen beantwoorden wanneer we gaan reflecteren. Velen vinden het behulpzaam om deze reflecties op te schrijven en ikzelf beveel dat aan als je er tenminste geen aversie tegen hebt. Het reflecteren op wat er in je meditatie, of gedurende de dag in je bewustzijn naar boven komt, bevordert een eerlijke houding, als ik zo mag uitdrukken. Sommige van de dingen die in je bewustzijn verschijnen kunnen ons soms verstoren en, omdat we vaak al weer druk bezig zijn met het volgende, krijgen niet genoeg tijd om werkelijk gezien te worden. Door rustig stil te zitten geven we de dingen de gelegenheid in ons naar boven te komen zodat we ze wat beter kunnen bestuderen. We worden door oefening hier steeds beter in.

We beginnen ons onderzoek, de tweede van de Zeven Factoren van Verlichting<sup>1</sup>, wanneer er iets in ons bewustzijn verschijnt waarvan we het gevoel hebben dat we er wat van kunnen leren. We gebruiken dan actief onze mentale capaciteiten, net zoals Sherlock Holmes dat doet wanneer hij een mysterie probeert op te lossen; grondig en volledig onderzoeken. We willen niets aan de zijlijn laten liggen want daardoor kunnen we een belangrijke aanwijzing missen over wat bijvoorbeeld onze korte 'lontjes' aansteekt, of welk type reactie een

onbevredigend gevoel achterlaat. Het beste is waarschijnlijk om met het begin te beginnen en door te gaan tot het eind alhoewel we niet rigide vasthouden aan regels. Misschien verschijnt in je bewustzijn een herinnering over een onplezierige interactie met iemand, of een verontrustende situatie. Wat het ook is, het belangrijkste voor dit onderzoeken is om een specifieke en concrete situatie te nemen – eenvoudigweg omdat we niet alles meteen kunnen oplossen.

Hier zijn wat suggesties over hoe dan verder te gaan.

1. Vraag jezelf hoe het begon – wat voelde je toen, of vlak voordat het begon (een hoofdpijn, een chagrijnig, verdrietig, gelukkig, tevreden, of ander soort gevoel). Kijk zo goed als mogelijk op een objectieve wijze terug omdat waardevolle informatie over onze menselijkheid precies hier te vinden is.
2. Zie hoe de interactie werkelijk plaatsvond en zich ontwikkelde, en geef met name aandacht aan de kleine bewegingen van ons kleine zelf, ons ego, want deze kunnen zo gemakkelijk over het hoofd gezien worden. Diepgewortelde gevoelens van onzekerheid in onszelf kunnen tot leven worden gewekt door de manier van doen, de gelaatsuitdrukking, de ogenschijnlijke bruuskheid, of misschien wel het ontbreken van interesse in ons van een ander. We neigen ernaar om deze dingen gewoonlijk te ontkennen omdat ze ons ongemakkelijk doen voelen maar dit is precies hoe we onze gevoeligheid voor dat wat ons ongemakkelijk doet voelen juist vergroten. In plaats van acht te slaan op ons verlangen om in harmonie en blijmoedig met anderen te kunnen leven, geven we toe aan de protesten van ons kleine zelf dat niet wil zien hoe de dingen waarlijk zijn – het wil onze kwetsbaarheid niet zien. We leven in een grote illusie. Het hoeft echter niet zo te zijn; we kunnen van de vele gelegenheden die zich voordoen gebruik maken om te veranderen.
3. Kijk opnieuw naar de specifieke situatie als ware het een film die op een langzaam tempo wordt afgespeeld. We kunnen stoppen bij welk beeld dan ook en er zorgvuldig naar kijken. Dit is heel leerzaam als oefening omdat het ons toestaat als het ware een stap terug te zetten van het beeld en eenvoudigweg te beseffen wat werkelijk gebeurd is, met al zijn bijbehorende teleurstellende gevolgen. We leren van karmische gevolgen dat onze daden soms negatieve consequenties in hun kielzog dragen, niet alleen voor onszelf maar vaak ook voor anderen. En we beginnen duidelijker te zien waar we in oude en onaandachtige gewoontepatronen van lichaam en spraak vervallen, hoe die patronen opgewekt kunnen worden door onze gangbare wijze van waarnemen, en hoe onze mentale activiteit – onze gedachten – aanzetten tot woorden en daden. De beginregels van *De Dhammapada* wordt dan een waarheid die we door eigen ervaring kennen:

We zijn wat we denken.  
Alles wat we zijn, verschijnt met onze gedachten.  
Met onze gedachten creëren we onze wereld.  
Spreek of handel met een onzuivere geest  
en verdriet zal je volgen  
zoals de wielen de os die de kar trekt volgt.

Het getrouw vastleggen van een eerder gebeurde situatie kan heel behulpzaam zijn – maar alleen dan als we er ook iets mee doen.

4. De volgende stap is na te gaan hoe het anders had kunnen gaan. En hier is het niet behulpzaam om stil te staan bij wat de ander had moeten doen; dat is voor die persoon om na te gaan en is niet werkelijk ons probleem. Zoals mijn meester vaak zei: “Elk mens maakt zijn eigen karma en draagt daarvan de gevolgen met zich mee”. En het is zonder meer belangrijk om te stoppen met die pijnlijke gewoonte van het onzelf negatief beoordelen voor wat we gedaan hebben, of onzelf te rechtvaardigen waarom we in de betreffende situatie zo gehandeld hebben. De uitdaging is om, zonder dat de oordelende geest erbij komt, zorgvuldig na te gaan wat we anders hadden kunnen doen zodat we niet de negatieve gevolgen met ons mee hoeven te dragen. Dit is een werkelijke uitdaging omdat hoe we in de betreffende situatie hebben gereageerd ons toen het meest logisch of natuurlijk leek. Nu echter geven we onzelf de kans om te zien dat die reactie niet a priori vastligt, dat we andere keuzes kunnen maken, en dat de ‘natuurlijke’ reactie alleen maar zo voelt omdat we in het verleden vele malen voor diezelfde reactie hebben gekozen. We moeten onderzoeken of het werkelijk nodig is dat we defensief, omzichtig, of hoe dan ook reageren. Het is belangrijk dat we niet vastzitten aan het verleden. Het verleden is slechts relevant als het licht schijnt op het heden. We ontdekken wellicht dat er iets is dat we kunnen doen dat de situatie zal helen. Als dat zo is, en het is goed om te doen, doe het dan en laat het vervolgens los. We willen tenslotte doorgaan met het leven en niet vastzitten aan wat gebeurd is. Als niets zich toont dat goed is om te doen, weet dan dat er vast en zeker een andere gelegenheid zich zal voordoen. Zo is het leven nu eenmaal.

Het wonder is dat we werkelijk kunnen veranderen en dat we kunnen leren opbouwende keuzes te maken die ons helpen te zijn wat we willen zijn. We kiezen bewust met Juiste Intentie<sup>2</sup> om oud karma te zuiveren. De golven van gewoonlijke onbehelpzame handelingen en wijzen van reageren worden geleidelijk kleiner omdat we ze niet meer met energie voorzien. En we leren om onze Boeddhanatuur, de ‘kleine stille stem’ van ons Ware Zelf, te herkennen. We ervaren in ons leven de mooie metafoor van Ware Zelf als de zon die altijd aanwezig is wanneer we de wolken voorbij laten drijven zonder dat we aan ze hechten. We leven een meer verlicht leven dat inderdaad een lichtere wijze van leven is. De inspanning van een dagelijkse bespiegeling, die onze belangrijkste spirituele inspanning van formele meditatie – waarin we het volle aanwezig zijn in zuiver gewaarzijn cultiveren – vergezelt,

brengt zijn vruchten voort en helpt ons te leven in het nu. Langzaam beginnen we de subtiele bewegingen van ons kleine zelf, onze geest, te zien op het moment dat ze gebeuren, en in het gewaarworden van ze pauzeren we voordat we reageren. Door te pauzeren hebben we de gelegenheid om meer gepast op de situatie te reageren. We laten de karmische vertekeningen van onze geest verschijnen zonder angst want we weten hoe misleidend onze gewaarwordingen kunnen zijn en dat we niet altijd op ze hoeven te reageren; ze worden minder door ons inzicht in wat zich voordoet. We hebben hiervoor geen boeken nodig noch hoeven we een cursus hiervoor te volgen – we moeten het gewoon doen en zelf leren wat belangrijk voor ons is.

Dit is heel bevrijdend en we ontdekken dat we, zoals de Boeddhistische inwijdingsceremonie zegt, kunnen “leven in de wereld [met al zijn eisen en uitdagingen] alsof het de lucht is [van onze Boeddhanatuur]. We hoeven van niets af te komen. Er is eenvoudigweg die natuurlijke transformatie wanneer ons Ware Zelf ons leven verlicht – wanneer hebzuchtig, haat en gebrek aan inzicht die ons karmische kleine zelf karakteriseren, geleidelijk en vanzelf omgevormd worden in mededogen, liefde en wijsheid. Schitterend! We geven niet op; we gaan door in vertrouwen, wetende dat dit mooie proces van oefening en training altijd voor ons werkelijk werkt!

\* \* \* \*

Een vertaling van het hoofdstuk ‘Daily Reflections’ uit het boek ‘Reflections on the Path; Zen Training in Everyday Life. van eerw. meester Meiten. Eerw. Meiten is met haar 86 jaar de oudste monnik van de Orde van Boeddhistische Contemplatieven. Zij leeft en werkt in Vancouver Island in Canada waar ze leiding geeft aan de Vancouver Island Zen Sangha (<http://www.vizs.org/>). *Vertaald door eerw. Baldwin.*

<sup>1</sup>) Zeven Factoren van Verlichting: zie ook het artikel [De Zeven Factoren van Verlichting](#) op de Dharmatoevlucht website.