

Zorg voor jezelf zoals je voor anderen wilt zorgen.

Een artikel van eerw. meester Phoebe van Woerden, hoofdmonnik van Pine Mountain Buddhist Temple bij Los Angeles, Californië, in de Verenigde Staten van Amerika. Dit artikel werd eerder gepubliceerd in hun *Newsletter January/February 2012*. (Vertaling: eerw. Baldwin Schreurs)



Wanneer we het hebben over hoe de beoefening van meditatie niet gescheiden kan worden van het naleven van de leefregels, is er altijd wel iemand die zegt dat het zo moeilijk is. En we stemmen daarmee in; het is moeilijk, als je er dit labeltje aan wilt geven. Maar wat betekent dat in werkelijkheid? Waarom denken we dat het moeilijk is? Of misschien moeten we ons afvragen; waarom maken we het moeilijk voor onszelf?

Hoe zou het zijn als we het formuleren als volgt: met de leefregels werken om onszelf te helpen minder leed te veroorzaken en te ervaren? De leefregels zijn er namelijk niet om ons leven moeilijk te maken maar om een andere richting aan te geven die soms de veilige richting of koers wordt genoemd. De leefregels worden ons niet opgedwongen; we worden door onze meditatie van ze bewust en we gebruiken ze in tijden van verwarring of leed. Wanneer we bijvoorbeeld spijt hebben over hoe we ons gedragen hebben of over wat we gedaan hebben, ervaren we dat als pijnlijk en met die pijn komt het voornemen om het beter te doen, om weer opnieuw te beginnen en de ‘veilige richting’ in te gaan.

Het gebeurt niet zelden dat goede en aardige mensen hun leven moeilijk maken door van streek te raken wanneer ze iets doen dat niet in harmonie is met hun ervaring van meditatie. Dit van streek zijn kan in zichzelf een obstakel worden en in de weg staan van hun voornemen om de leefregels na te leven “omdat het zo moeilijk is”. Misschien is het dan goed om bewust te worden van hoe we de leefregels eerst op onszelf kunnen toepassen, in de betekenis van ‘onzelf zien als onze beste vriend’ zoals de Boeddha ons adviseerde. Wanneer een goede vriend ons vertelt dat hij of zij een fout heeft begaan, dan zijn we hopelijk meelevend en aanmoedigend in plaats van hard en onvergeeflijk. We kunnen die zelfde houding ook proberen toe te passen op onszelf maar dit kan wat oefening vragen. Het kan soms behulpzaam zijn om vanuit de leefregels te overwegen hoe we onszelf behandelen. Wat hier volgt is slechts een suggestie.

- Dood jezelf niet met teveel werk, met teveel of te weinig voedsel of beweging, met te weinig ontspanning of plezier in het leven. Maar ‘voedt’ en bescherm je eigen welzijn, gezondheid en spirituele beoefening zodat je optimaal gebruik kan maken van je leven en energie.
- Steel niet van jezelf door teveel op je te nemen, door jezelf te weinig tijd te gunnen om de dingen goed te doen, door teveel tegelijkertijd te willen doen of ‘de kaars van twee zijden op te branden’. Maar ben in plaats daarvan realistisch in je verwachtingen en dankbaar voor wat de dag je brengt.

- Wens of verlang niet anders te zijn dan wat en wie je bent. De Boeddha zegt: “Ken je capaciteiten en ben tevreden met ze”. Dit verwijst naar én onze beperkingen én ons potentieel en ieder van ons zal moeten onderzoeken wat dat betekent en hoe we de Boeddhanatuur in de vorm die we “mij” noemen, volledig tot uitdrukking kunnen brengen.
- Lieg niet tegen jezelf over jezelf; doe jezelf in je eigen geest niet tekort en kwebbel niet tegen jezelf over jezelf. In plaats daarvan, ben bereid ‘rechtop’ te zitten en steeds weer de aandacht te brengen naar wat nu goed is om te doen.
- Breng jezelf niet in verwarring, benevel je geest niet met allerlei afleidingen, ontkenningen en rechtvaardigingen maar in plaats daarvan, kijk naar de wijsheid die vanuit je eigen hart komt en sta het toe je te leiden.
- Spreek in je eigen geest geen kwaad over jezelf; ben bewust van de wijzen waarop je jezelf ontmoedigd door het denken van negatieve gedachten en het negatief beoordelen van wat je doet. Niemand is perfect en in een goede vriend zullen we de goede intenties zien en de vele wijzen waarin die goede intenties tot vrucht komen. We kunnen kleine fouten accepteren met mededogen en corrigeren met een vriendelijke houding. En onze dieper ingesleten gedragspatronen kunnen we met geduld en toewijding veranderen.
- Ben niet trots op je ‘goede’ kant en beoordeel je ‘slechte’ kant niet negatief. Eigenlijk zou dit vanzelfsprekend moeten zijn en geen toelichting behoeven, en toch is het vaak zo nadrukkelijk aanwezig dat het goed is om dit regelmatig te overdenken. Onze ‘kracht’ en onze ‘zwakte’ zijn beiden inherent deel van onze geest en kunnen gebruikt worden in de beoefening als we dat willen. Het kan bevrijdend werken om al je kanten en hun potentieel te zien als niet meer dan dat, dingen die gebruikt kunnen worden naar eigen keuze, en ze niet te zien als een soort ‘donkere’ kracht en energie die we niet kunnen stoppen. Elke energie kunnen we een richting geven wanneer we duidelijker zien welke drijvende krachten in ons actief zijn en wat het is dat we werkelijk willen bereiken. Hier is het begrip ‘veilige richting’ ook heel behulpzaam.
- Ben niet gierig in het geven van wat dan ook – niet alleen aan anderen maar ook aan jezelf. Ben goedgeefs in het voorzien van je eigen behoeften maar ben niet mateloos. Geef jezelf elke dag wat tijd om eenvoudigweg te zijn om zo je energie en je gevoel van welbehagen te vernieuwen zodat je meer vrijgevig kan zijn naar anderen toe. Geef jezelf toestemming om fouten te maken, herken ze en als je kan, corrigeer ze of herstel de gevolgen. Verlies het geloof in jezelf niet, net zoals je het niet in anderen verliest, en vertrouw je eigen hart.
- Houd niet vast aan boosheid, vooral aan boosheid over jezelf. Als we niet van onszelf kunnen houden, hoe kunnen we dan werkelijk van anderen houden? We kunnen soms echt geïrriteerd zijn over iets, of schoon genoeg hebben van iets dat we gedaan hebben en dat kan op zich een krachtige aanleiding vormen om te veranderen, maar dat hoeft geen reden te zijn om kwaad op onszelf te zijn en onszelf negatief te beoordelen. Het zuiveren van boosheid zal een helderheid en energie geven aan je denken en handelen, en het zal zijn licht schijnen op wat het is dat we anders dienen te doen.

• Smaad de Drie Juwelen niet. Dit is voor diegenen van ons die Toevlucht hebben genomen in de Drie Juwelen, in de veilige koers, en zichzelf hebben toevertrouwd aan het Pad van de Boeddha. Soms worden we door allerlei dingen afgeleid, of doen zich gekwetste gevoelens voor, of is er twijfel. Dan is het goed om deze leefregel in gedachte te houden om te zien of we door het te serieus nemen van onze negatieve gedachten misschien ons vertrouwen in het Pad aan het ondermijnen zijn, of ons vermogen om te mediteren en de Boeddha Geest te realiseren op subtiële wijze aan het ontkennen zijn. Het betekent niet dat we niet helder moeten zijn over wat niet juist is met betrekking tot onze gedachten, spraak en handelingen. Door vast te houden aan onze wens om de leefregels tot uitdrukking te brengen in ons leven, hoe dat ook mogen uitpakken, zal de weg zich openen naar datgene waar we vanaf het begin naar op zoek waren.

We ondersteunen onszelf met liefdevolle vriendelijkheid door onszelf telkens weer toe te vertrouwen aan het naleven van de leefregels in tijden waarin we richting en inspiratie nodig hebben. Als we de ontelbare wezens ten dienste willen zijn, dan dienen we onszelf daarbij als één van die ontelbare wezens te zien, niet meer en niet minder. Ik hoop dat deze overwegingen de leefregels wat meer toegankelijker zullen maken en daardoor ten goede zullen komen aan onszelf en anderen.

* * * * *