

De denkende geest, een werktuig

Een goede vakman gebruikt zijn werktuigen vakkundig. Een timmerman gebruikt bij het bewerken van het hout schaven, beitels, hamers, raspen. Van een grof stuk hout wordt een verfijnd meubelstuk gemaakt, of wat anders dat we kunnen gebruiken en waar we van kunnen genieten.

Voor de Boeddha was onze denkende geest ook als een werktuig. Wanneer we onze denkende geest goed gebruiken, kan dat veel goeds opbrengen. Veel wat heilzaam is voor onszelf, voor anderen en de wereld. Wanneer we het niet goed gebruiken, dan vliegen, net zoals bij de timmerman, de spaanders in het rond en komt er niets goeds voort uit het gebruik van de werktuigen. We zien dit maar weer al te duidelijk in de wereld: een gebruik van de geest, van de denkende geest, die tot veel onheilzaams leidt, tot veel lijden.

Dus onze beoefening is om een vakman of -vrouw te worden, een meester in het gebruik van o.a. onze denkende geest: wanneer het te gebruiken en hoe het te gebruiken. En wanneer het te laten rusten. En in dat laatste zit voor ons een uitdaging want we gebruiken de denkende geest te pas en te onpas. Eigenlijk zijn we er de hele dag zo'n beetje mee bezig. En ook in ons eigen leven vliegen de spaanders soms in het rond. Dus de uitnodiging in de meditatie is allereerst om dit geweldige werktuig, onze denkende geest, even te laten rusten, even - figuurlijk gesproken - naast ons neer te zetten. Wanneer we dit proberen te doen, valt het ons al gauw een beetje zwaar. We kunnen proberen niet te denken, maar we voelen de impuls om te denken. En weerstand bieden aan de impuls levert een extra spanning op. Dus hoe doen we dat, niet denken?

Nou, we kunnen lering trekken uit wat er gebeurt met gedachten die een hele sterke impuls in zich hebben. We voelen dan een tweede impuls en dat is om ze te verwoorden. Stel je hebt een hele krachtige boze gedachte en voordat je het weet, spreek je hem uit. En dan kan er nog een impuls zijn en dat is om wat je verwoordt hebt in daden om te zetten en misschien diegene die jou beledigd heeft een klap te geven.

Hoe breek je die laatste impuls? Nou, misschien door even tot tien te tellen. Even te ontspannen, stil te worden en te zijn met de impuls om te handelen. Daarvoor geven we onszelf wat tijd en ruimte. En datzelfde is met de impuls om wat gedacht wordt te verwoorden. Hoe stop je het verwoorden? Ook weer door jezelf wat ruimte te geven, te laten ontspannen, te verzachten. Als het ware de gedachte niet verder aan te jagen met nog meer gedachten.

Hoe laten we het denken zelf gaan, de impuls om te gaan denken? Door in die aanspanning - wat een impuls eigenlijk is - ook weer te verzachten, te ontspannen. Natuurlijk, gedachten zijn heel vluchtig, dus voordat je het weet is hij al volledig geformeerd. Geen probleem. Ontspan in ieder geval daarna zodat het niet, als het een onheilzame gedachte is, tot een verwoording komt.

Dus we oefenen om bewust te worden van de impulsen om te denken. En we leren daarin te ontspannen, te verzachten, zodat de impuls tot rust komt waardoor je gaandeweg meester wordt over je denken en je het denken kan gebruiken als het goed is, behulpzaam, heilzaam, en je negatief denken, het onheilzaam denken, gewoon volledig te laten verstillen.

Stel je eens voor wat dat gaat betekenen, ook wat betreft het lijden voor jezelf. Stel je eens voor dat je nu zit zonder enige gedachten; er is alleen maar horen, zien, voelen, ruiken, proeven. Wat zou dat betekenen wat betreft eventueel lijden dat in de achtergrond in je aanwezig is? Als je daar een beetje mee zit ga je zien dat het denken daarin nogal een groot aandeel heeft. Een negatief denken, kritisch denken, pijnlijke gedachten denken, noem maar op. Dus meester worden over je denken is ook meester worden over je lijden. Meester worden over het stoppen van lijden, voor jezelf en voor anderen.

Dus wordt een vakman en een vakvrouw in het hanteren van dit geweldige instrument, dit werktuig dat we hebben, de denkende geest. Steeds weer wanneer je zit en gaat mediteren, zie of je daar wat mee kan oefenen. Of je het denken in ieder geval wat zachter kan maken, wat stiller. En of je de impuls kan zien om te denken en daarbij kan blijven en erin kan verzachten en te ontspannen. Ontdek dan wat het je allemaal aan goeds gaat brengen.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 3 april 2022*