

Ons binair denken loslaten

Ons brein denkt binair en dat betekent dat we de dingen altijd in termen van tegenstellingen zien. Als het niet dit is, is het dat, als het niet goed is, is het slecht. En zo zitten we ook in onze meningen, in onze overtuigingen. De werkelijkheid echter is niet binair.

Dat is een aantal decennia in de fysica ook ontdekt wat betreft de materiële werkelijkheid. De allerkleinste deeltjes, de kwanta zijn gevonden en die vertonen een opmerkelijk gedrag. Wanneer ze niet door ons brein worden waargenomen zijn ze tegelijkertijd overal. Eén deeltje is in elk moment overal aanwezig. En als één deeltje van A naar B gaat, neemt dat deeltje alle mogelijke wegen tegelijkertijd. Die werkelijkheid kan ons brein eenvoudigweg niet bevatten en niet voorstellen.

En toch, het is hoe het is. De beperking ligt in ons brein, in hoe het brein functioneert. En daar is natuurlijk helemaal niets mis mee want we kunnen ons leven verrassend goed navigeren met dit brein. Alleen, hoe vaak stoten we niet op de limieten die dat binaire denken met zich meebrengt? Het is dit of dat, zus of zo, goed of slecht, waar of niet waar. Maar de werkelijkheid is veel ruimer, veel meer alles omvattend. Dit en dit en dit kan allemaal waar zijn.

Onze beoefening is om voorbij dat binaire denken te geraken. Niet dat ons leven dan opeens non-binair wordt want als we een boom zien is het nog altijd een boom en geen plant of huis of dier. Dus in die zin houden de dingen een enkelvoudigheid in hun zijn. Maar waar het ons enorm kan helpen is om te beseffen dat het volgende moment volledig open ligt. Dat het volgende moment een eindeloos potentieel heeft, die niet vooraf ingevuld hoeft te worden door binair denken (dualistische denken). En dat binaire denken wordt natuurlijk gevoed door ons verleden. Ons verleden dat als het ware beeldhouwt in onszelf de voorkeuren die we hebben, de preferenties. Maar de werkelijkheid van elk moment ligt open en er zijn eindeloos veel paden die je vanaf dit 'nu' kan betreden.

Het één is niet beter of slechter dan het ander, tenzij je er iets aan toevoegt, aan dat betreden van het pad. En dat is de intentie om kwaad te doen, om schade toe te brengen aan de ander, aan jezelf, aan de wereld. Als je met een werkelijk stille geest het volgende moment instapt opent zich met die stap weer een nieuwe werkelijkheid. En het volgende moment ligt weer helemaal open en daarna weer, en daarna weer. Maar die openheid staat in relatie met de stilte van je geest. Denk binair "ik wil dit" of "ik wil dat" en net zoals met dat kwantum, wanneer je hem waarneemt manifesteert hij zich in één positie. Dus het volgende moment zal zich manifesteren in relatie met wat er in jouw denken ligt, in jouw verwachtingen, in jouw verlangens, in jouw vasthouden.

Dus we oefenen in het verstillen van de geest, in het loslaten van waar de geest aan vasthoudt. En in zekere zin in het loslaten van dit eindpunt van je geschiedenis, want elk moment is dat eindpunt. Dat vraagt tijd en geduld. Het is een beetje zoals een kind dat heel graag een ijsje wil hebben en je zegt dat het het niet kan krijgen. Dan zal het kind misschien stil worden maar nog altijd het verlangen in zich dragen en zo is onze geest ook vaak. Het verstillen van de geest is niet perse het

loslaten. Het loslaten van waar het ten diepste aan vasthoudt zijn: voorkeuren, zijn overtuigingen, zijn verlangens.

Zie het als een hand die jarenlang zich verkrampd heeft om iets wat hij in zich draagt, iets kostbaars. Het verstillen is als het openen van de hand. Maar uiteindelijk draaien we de hand om en laten we wat in de hand lag eenvoudigweg los. We laten het vallen en daarmee is de hand vrij. Dit is ook wat onze meditatiebeoefening uiteindelijk bewerkstelligt, het maakt de geest volledig vrij. Met de vrije geest kunnen we elk moment betreden, vrij! En we kunnen het betreden op eindeloos veel manieren, het maakt niet uit. Maar laat de geest zich aan het minste vastklampen, laat het het minste vastgrijpen en vasthouden, en dan opent zich nog maar één pad in het volgende moment, namelijk een dat in verhouding is met dat vastklampen. Zo lijkt onze geschiedenis eindeloos door te gaan en zich steeds weer te herhalen.

Dus ontspan, verzacht, wordt vriendelijk. Laat maar gaan wat de geest bezighoudt en zit dan met geduld. Uiteindelijk valt van je af wat je jarenlang met je hebt meegedragen. En dan is daar dat moment dat volledig open ligt, dat 'Open Veld' van Zenmeester Hongzhi. Het Veld waar je eindeloos door kan wandelen en struinen en exploreren naar je harts wens.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 11 september 2022*