

Overdenkingen over aandachtigheid (mindfulness)

Aandachtigheid kan, net als wijsheid of mededogen, niet van de boeddhistische beoefening als geheel gescheiden worden. Het manifesteert zich als het natuurlijke resultaat van het onszelf elke dag steeds weer toevertrouwen aan de beoefening.

Aandachtigheid en gewaarzijn hebben dezelfde basis. Aandachtigheid is actief gewaarzijn.

Om aandachtig te worden, is het nodig dat we het verlangen naar de voldoening, die vaak voortkomt uit het over onszelf denken als een aandachtig persoon, laten gaan. Hetzelfde geldt trouwens ook voor alle andere aspecten van de beoefening. Als we voldoening krijgen uit het denken over onszelf als een mededogend persoon, of als iemand die anderen helpt, zijn we gevangen in de wereld van het ego (het kleine zelf) en dat zal de weidsheid van het inzicht, dat alleen zelfloosheid brengt, hinderen want, zoals alle aspecten van een diepe beoefening, echte aandachtigheid is niet zelfbewust.

Dat gezegd hebbende, we hebben allen een beginpunt nodig en die is er wanneer we beslissen om onszelf te oefenen om meer aandachtig en bewust te worden van wat er in ons en om ons heen gaande is. In onze beoefening hebben we de te weinig gebruikte training van lichaam en geest om voor de volle 100% aanwezig te blijven bij wat we aan het doen zijn zodat de geest niet afdwaalt en het lichaam niet onrustig is. Dit is zo'n krachtige vorm van beoefening dat velen het moeilijk vinden om het voor langere tijd vol te houden waardoor het snel aan kracht verliest. Ik stel vaak voor om te proberen het elke dag een uur te doen, op een bepaald tijdstip, zodat het een bewuste keuze wordt in plaats van een incidenteel iets. Gaandeweg zal de geest rustig worden omdat het baat heeft bij het niet in verschillende richtingen getrokken worden en zal het meer gaan harmoniëren met onze fysieke vorm. We ontspannen in momenten van 'eenvoudigweg zijn' en kunnen dan nog een uur toevoegen op een ander tijdstip in de dag, en vervolgens dit verder uitbreiden. Proberen om aandachtig te zijn zal na verloop van tijd op een natuurlijke wijze overgaan in aandachtigheid zijn, want ze zijn niet hetzelfde.

Er is geen enkele definitieve verklaring van wat aandachtigheid werkelijk is, of van elke aspect van de beoefening. Het mooie van dit alles is dat het allemaal deel is van onze wens om 'de Boeddha's leer te ontvouwen'¹ en ieder van ons zal zijn eigen woorden, inzichten en begrip vinden als we onszelf door de beoefening laten veranderen en ons leven erdoor laten vervullen. Dit vraagt een loslaten van de grip die we hebben op hoe we onze geest gebruiken. Wanneer we stoppen met het opdringen van onze eigen manier van doen op de grote Hart/Geest (en dat heeft ook betrekking op onze ideeën over wat boeddhisme is), dan is Hij vrij om te functioneren in een ongehinderde wijze. Hij kan dit niet doen als we zelf de plaats van het Ongeborene² willen innemen door verder te gaan met te leunen op onze geconditioneerde denkprocessen, en dit gebeurt wanneer we 'denken over iets' verwarren met 'aandachtig bezien'.

Wanneer we beseffen dat we nooit vooraf kunnen weten, of zelf kunnen veroorzaken datgene wat voortkomt uit de toevlucht, dan kan wat we dachten dat 'mijn geest' ('ik') is met als zijn planning, zoeken, strategieën en verlangens voor controle, wegvallen want het heeft geen reden meer om te bestaan. Wanneer we geen beperkingen, ideeën en idealen meer projecteren op onze geest, is hij vrij om Universele Geest te worden; aandachtigheid wordt dan als natuurlijk als ademen is en er is voor ons geen noodzaak meer om te proberen ook maar iets te laten gebeuren.

Vertrouwen is een ander woord voor het uit de weg gaan, voor het stoppen met het interveniëren en opdringen van onze eigen manier van doen op die oneindige heldere ruimte die we geest noemen.

Er wordt gezegd dat wanneer de grote rivieren van de aarde de oceaan in stromen, ze niet langer de Amazone, Nijl of Thames zijn; ze worden de oceaan en ze hebben allen één smaak, de smaak van zout.

Wanneer we leven op een natuurlijke, niet-zelfbewuste wijze, is er niet iets specifiek in het geheel dat we 'aandachtig' kunnen benoemen. In die ene smaak, in die universele waarheid, toont gewaarzijn ons dat alle dingen gelijk zijn aan ons, en dat wij gelijk zijn aan alle dingen. De geest en zijn object zijn één, wij zijn allen aan elkaar gelijk, en we zien dat hoe we met al dat ons omgeeft omgaan niet verschilt van hoe we met onszelf omgaan. Wanneer een verkeren met al dat naar ons toekomt een verbinden wordt met al dat naar ons toekomt, dan gaan wij op, net zoals de grote rivieren, in die ene smaak en zal niets erbuiten staan om te observeren, op te eisen of enig gevoel van prestatie te willen.

Wanneer we met een zuiver hart oefenen, wensend dat we de Waarheid mogen dienen (door zelf de belichaming ervan te worden) zonder een enkele gedachte aan persoonlijk gewin, onszelf openstellend voor verlichting en transformatie, zal aandachtigheid, mededogen, liefde en wijsheid ons vinden en zullen we de oceaan worden. En dit is niet een vreemde esoterische wijze van zijn. Het is heel gewoon en natuurlijk. Het is hoe we eigenlijk horen te zijn en kunnen zijn, wanneer we ons leven terug laten vloeien naar de vormloosheid van zijn bron.

Elke dag zijn er ontelbare gelegenheden om deze terugvloeiende stroom en deze grote oceaan in te gaan. Als voorbeeld onze schoenen. Op een haast vanzelfsprekende manier gaan we er met zorg mee om omdat we weten dat ze onze voeten warm en droog houden en ze ons helpen om comfortabel te lopen. Dit is hoe hun Boeddhanatuur zich kenbaar maakt. Vanuit dankbaarheid komt onze natuurlijke wens voort om er goed mee om te gaan. Dat is hoe onze Boeddhanatuur zich openbaart. Het gebeurt allemaal moeiteloos en zonder zelfbewust te zijn, en als die 'ene smaak'. Het wonderbaarlijke en de ultieme eenvoud ervan is deel van 'De schatkamer gaat dan vanzelf open en je zal de schat dan ontvangen en uit kunnen geven naar je harts wens.'³ Dit is wat ons een onvolprezen leven geeft.

We kunnen een fascinatie hebben met aandachtigheid, maar het is slecht een integraal deel van dat Ene dat we de Toevlucht noemen. We nemen onze toevlucht, we vertrouwen onszelf toe aan dat Grote Mysterie en we geven onszelf volledig in hoe we leven, in hoe we ademen en in de liefde die we hebben voor deze wonderbaarlijke beoefening die zowel van vroeger is alsook tijdloos.

Eer aan de Boeddha

Eer aan de Dharma

Eer aan de Sangha

* * * * *

*Eerw. meester Myōhō Harris
The Place of Peace Dharma House
Wales*

¹⁾ Uit het kesavers dat monniken en leken opzeggen wanneer ze de kesa of wagesa omdoen:

*Hoe groots en wonderbaarlijk is het kleed der verlichting,
Vormeloos omvat het alle goeds.
Ik wil de Boeddha's leer ontvouwen,
Zodat ik al wat leeft mag bevrijden.*

²⁾ Ongeborene: de term die de Boeddha gebruikte toen Hij tegen de monniken het volgende zei:

O monniken, er is het Ongeborene, het Onsterfelijke, het Niet-gemaakte, het Niet-samengestelde. Als dat er niet was, was er geen bevrijding mogelijk van dit hier dat geboren, sterfelijk, gemaakt en samengesteld is.

Maar monniken, omdat er het Ongeborene, het Onsterfelijke, het Niet-gemaakte en Niet-samengestelde is, is er bevrijding mogelijk van dit hier dat geboren, sterfelijk, gemaakt en samengesteld is.

Uit: Udana verzen.

³⁾ Uit: 'Aanwijzingen voor het mediteren' van de Japanse Zenmeester Dōgen (1200 – 1253)