

Bevrijdend inzicht

Er was eens een eenzame kluizenaar die op een dag bezoek kreeg van enkele mensen.

Nieuwsgierig vroegen ze hem wat voor nut het leven in stilte en meditatie had.

De kluizenaar, die net met een emmer water haalde uit een diepe bron, stopte zijn werkzaamheden en zei: 'Kijk eens in de bron. Wat zien jullie?'

De mensen tuurden naar het water en zeiden: 'We zien helemaal niets.'

Enige tijd later herhaalde de kluizenaar zijn vraag. 'Kijk weer in de bron. Wat zien jullie nu?'

De mensen keken weer en zeiden opgetogen: 'We kunnen in de weerspiegeling onszelf zien!'

'Dat is de kracht van de stilte,' legde de kluizenaar uit. 'Ik was, met een emmer water aan het putten en daarom was het water onrustig. Nu is het rustig en kunnen jullie jezelf zien.

Stilte zorgt ervoor dat je jezelf kunt zien. Maar blijf nog even hier wachten. ' Enige tijd later

zei de kluizenaar weer: 'Kijk nu nog een keertje in de bron. Wat zien jullie nu?' De bezoekers tuurden naar de bron en riepen uit: 'Nu zien we de stenen op de bodem van de bron!' 'Juist,' beaamde de kluizenaar, 'als je maar lang genoeg wacht en opgaat in stilte, kun je de grond van alles aanschouwen.'

Dit verhaal laat je mooi zien wat stilte met je doet, door welke fases je in jezelf heengaat en waar stilte je uiteindelijk heen brengt. Je zou het water kunnen zien als je geest, of als iets wat wellicht dichterbij je staat: je gehele systeem van denken en emoties, je wezen. Ons leven wordt doorgaans geheel door dit systeem aangestuurd. Het is ingesteld op interpretatie, beoordeling en reactie. We bewegen constant mee met onze gedachten en emoties. Vandaag geloven we dit, morgen dat. Gisteren voelde ik me zus, vandaag zo en morgen waarschijnlijk weer anders. Een emotie duurt gemiddeld 90 seconden en een gedachte hooguit een paar tellen. Ons systeem is dus de hele tijd in beweging en wij bewegen veelal automatisch mee. Dat meebewegen maakt het oppervlak woelig en woelig water is altijd troebel.

Het woelige oppervlak is wat wij doorgaans leven noemen. Er gebeurt van alles waardoor we volledig in beslag worden genomen. We geven het woelige oppervlak autoriteit en prioriteit boven alles. Omdat het oppervlak ons zo in beslag neemt en het alternatief vaak onbekend is, zien we niet dat die inbeslagname juist de oorzaak is van ons lijden.

Het advies van de kluizenaar om het water een tijdje met rust te laten is dus eigenlijk zo gek nog niet. Als je leert om opmerkzaam te zijn op de dingen die gebeuren, zonder er meteen op te reageren wordt je systeem rustiger. Opmerkzaamheid is een soort beweging, een beweging van je bewustzijn die je gehechtheid aan gedachten, gevoelens en acties loskoppelt. Als je minder gebonden bent aan wat zich aan je voordoet, neemt de neiging om te reageren ook af. Het oppervlak van het water wordt daardoor rustiger, stiller en minder woelig. Het wordt een spiegel en een spiegel interpreteert niet, beoordeelt niet, en reageert niet. Het enige wat het doet is spiegelen, het spiegelt alles zoals het is zonder vertekeningen. Het accepteert alle ervaringen die zich voordoen. Je gaat, als je stil wordt, jezelf zien. Het water met rust laten leidt tot inzicht, inzicht in jezelf. Het brengt je thuis in het hier en nu en het bevrijdt je van automatische reactiepatronen. Het is een bevrijdend inzicht.

De vraag is: Hoe doe je dat? Hoe zorg je dat het water rustiger wordt en gaat spiegelen?

Opmerkzaamheid en aandacht spelen hierbij een grote rol en deze kan je trainen. Dat is de kern van mindfulness. Je zou aandacht als een spier kunnen zien, een spier die getraind kan worden. Doorgaans kan je wel je aandacht naar je teen brengen, maar daar wat langer je aandacht bij houden is moeilijk. Probeer het maar eens... Je zal zien dat dat nog niet zo eenvoudig is.

Om het oppervlak van het water rustiger te laten worden kan je jezelf trainen in aandacht en opmerkzaamheid. Meditatie is daar uiteraard een goed middel voor, maar als je meditatie alleen gebruikt als passief zitten op een kussen, dan brengt het je wel eventjes rust, maar daarna zal het oppervlak snel weer in beweging komen. Je zal terugvallen in je oude reactiepatronen.

Opmerkzaamheid oefenen vraagt naast een zitmeditatie ook een actievere vorm van meditatie. Denk daarbij aan aandachtig leren kijken, ruiken, proeven en voelen. Maar ook naar je eigen gedachten kunnen kijken. Ook je emoties leren waarnemen zonder interpretatie, beoordeling en actie hoort hierbij. Het gaat alleen om waarnemen in het hier en nu. Je leert daarmee jezelf los te koppelen van een gebeurtenis of ervaring. Het

zal je inzicht geven in je gehechtheden. Dit is de echte betekenis van het veel gehoorde advies: 'blijf bij jezelf.'

Deze vorm van meditatie wordt ook wel inzichtmeditatie genoemd. In India heet deze vorm vipassana en dat betekent: de dingen zien zoals ze werkelijk zijn, met name jezelf. Dit is in het verhaal over de waterput de fase waarin het oppervlak rustig wordt en steeds meer gaat spiegelen. In rustig water zie je de dingen zoals ze werkelijk zijn.

De kunst is om in alle omstandigheden een spiegel te blijven. Dat betekent niet dat we helemaal nergens meer op kunnen reageren, om maar geen bewegingen op het oppervlak te creëren. Nee, de kunst zit hem erin dat je blijft bij wat zich zowel in het hier en nu als in jezelf voordoet. Als dat je lukt, zal je zien dat je als vanzelf minder gehechtheid ervaart en zodoende minder snel meebeweegt met de schommelingen van je denken en je gevoelens.

In het verhaal van de put is dit de fase waarin het oppervlak glad is geworden en de troebelheid langzaam begint te zakken. Troebelheid is net als het water en de spiegel een metafoor. Je zou troebelheid kunnen lezen als krachten die je opmerkzaamheid en aandacht ondermijnen. Dit zijn sterke krachten die ervoor zorgen dat we meebewegen met onze gedachten en gevoelens. Dit zijn de krachten die ons steeds weer 'de emmer' in het water laten gooien.

Eén van die krachten is verlangen, zowel zintuigelijk als materieel. De anderen zijn: boosheid, sufheid, angst (bv. onrust en zorgen) en twijfel. Deze vijf krachten werken als een magneet. Het zijn sterke krachten die je, zodra ze je aandacht hebben, helemaal in beslag nemen. Niet mee bewegen lijkt vaak onmogelijk. Eenmaal in hun macht slingeren ze je vervolgens alle kanten op. Hun magnetische kracht werkt doorgaans geheel automatisch, je hebt vaak niet eens in de gaten wat er met je aandacht gebeurt. Voordat je het weet ben je niet meer in het hier en nu aanwezig. Het is onze identificatie die ons doet meebewegen en daarmee het water in beweging zet en woelig maakt.

Er is een krachtige methode van vier stappen ontwikkeld, bedoeld om de magnetische krachten in jezelf te onderzoeken; om erachter te komen hoe ze je hinderen in opmerkzaam en aandachtig zijn; en om te zien hoe ze je uit het hier en nu halen. De vier stappen zijn:

1. Opmerken en herkennen van patronen en krachten die je meetrekken.
2. Met liefde accepteren, laten zijn wat er is zonder inmenging.
3. Onderzoeken. Wees nieuwsgierig; wat is het nu precies?
4. Loslaten van je gehechtheden/identificaties en rusten in je natuurlijke zijn.

In het Engels heet deze methode RAIN (Recognition – Accepting – Investigate – Non identification.)

Dus als je onder alle omstandigheden een spiegel kan blijven, ook als één van deze vijf krachten opspelen, dan wordt het water weer helder. De krachten zullen afnemen en ze krijgen steeds minder vat op je. Als je ophoudt de krachten te voeden aan de hand van een reactie, zullen ze uiteindelijk tot rust komen. Het water wordt glad, het is uitgevibreerd. Het belangrijkste: het blijft onder alle omstandigheden glad.

Als de troebelheid is gedaald en het water is weer glad zoals een spiegel dan kan je zien tot op de bodem. Als je geest stil is en de vijf grote krachten zijn uitgeraasd, dan kan je in en door jezelf de oergrond van het bestaan aanschouwen. Dan val je samen met het bestaan en ben je één met alles.

De methode die je daarvoor kan gebruiken is vipassana meditatie, zittend en/of door de dag heen opmerkzaam zijn op je gedachten, emoties en je automatische reacties daarop.

Vipassana brengt je, net zoals in het verhaal, door de verschillende fases van inzicht heen.

1. Eerst zie je je eigen woeligheid
2. Alleen het zien maakt het al stiller.
3. Dan ga je langzaam steeds meer en beter jezelf zien, het wordt helderder.
4. Je wordt je ook steeds meer bewust van de magnetische werking van de vijf krachten.
5. Als je die krachten doorbreekt met RAIN, word je transparant, open en helder in

jezelf. Je gaat van waarnemer naar Zijn.

6. Daar zie je de bodem, de oergrond van jezelf en van alle andere dingen in het universum. Daar ben je in eenheid met alles wat is.

Er lijkt een contradictie te zijn in dit proces. Het lijkt alsof je er veel voor moet doen, maar in wezen is vipassana geen methode en zijn er geen fases. Die oergrond is er natuurlijk altijd, net zoals de bodem van de put er ook altijd al was. Al konden de bezoekers hem nog niet zien. Het is alleen de beweging aan het oppervlak en de troebelheid die ons zicht beperken.

Je bent natuurlijk altijd één met het bestaan. Ook de bewegingen en de troebelheid zijn onderdeel van dit bestaan. Het is alleen onze gehechtheid, ons 'heilige geloof' in de bewegingen en de troebelheid die ons zicht op de werkelijkheid en totaliteit van het bestaan versluieren. Vipassana helpt je deze versluierungen te doorbreken.

In de kern komt vipassana neer op stil zitten en niks doen. Omdat dat vaak heel moeilijk is richt je je aandacht op je ademhaling. Dat kan daar zijn waar de luchtstroom je neus binnenkomt, of daar waar je adem de beweging in je buik maakt. Elke keer als er gedachten opkomen die je wegtrekken uit de aanwezigheid in het hier en nu, keer je terug naar de beweging van je adem. Alles wat opkomt mag er zijn, maar ga er verder niet mee aan de haal. Stop met het verhalen maken in je hoofd en keer terug naar je ademhaling. Dit is de kern van vipassana meditatie.

Klassieke vipassana kan echter wat zakelijk en misschien zelfs hard aanvoelen. Voor onze vipassana oefeningen kan je twee kwaliteiten toevoegen:

1. **Compassie**
2. **Lichtheid**

Compassie

De stuwende kracht achter je adem is subtiele en natuurlijke compassie, de compassie van het bestaan met jou. Stel jezelf tijdens je meditatie maar eens de vraag: waarom adem ik? Kijk daarna aandachtig naar het antwoord dat bij je opkomt en naar de sub-

tiele stuwende kracht van je ademhaling. Als je diep kijkt en voelt kan je misschien iets opmerken van de compassievolle kwaliteit. Adem en liefde zijn in wezen synoniem. Compassie betreft je hart bij de meditatie en bij je verdere zelfonderzoek. Als je je aandacht richt op de natuurlijke compassie van je adem, dan brengt je adem je vanzelf naar ongekeende dieptes. Je adem wordt niet alleen dieper, maar ook zachter, intenser, opener en lichter. Liefde versterkt de helende en regenererende kracht die je adem heeft op je lichaam en je geest. Liefde maakt dat het oppervlak veel sneller stil wordt.

Lichtheid

Lichtheid zorgt ervoor dat je meditatie en je zelfonderzoek minder zwaar worden. Zwaarte is namelijk geen bevrijdende energie. Als iets zwaar voelt geeft dat aan dat je je gedachten en/of emoties te veel waarde geeft. Vergeet niet dat gedachten en emoties vluchtige zaken zijn met weinig werkelijkheidsgehalte, dus waarom zou je daar heel veel waarde aan geven? Morgen zijn ze waarschijnlijk weer anders. Zware gedachten en emoties maken ook veel sterkere en grotere bewegingen in het oppervlak van het water. Het is net als met stenen: grote stenen geven meer beweging dan kleine stenen, hun golven zijn hoger én duren langer.

Vipassana leent zich niet echt voor een geleide meditatie. Ik zal daarom een kleine korte introductie geven en daarna zitten we 30 minuten in stilte. Je hoort na 30 minuten een stukje muziek, blijf rustig zitten. Geniet en laat het effect van de muziek je hart vullen.

Meditatie

Sluit je ogen.

Ga met je aandacht naar je ademhaling.

Voel hoe de stroom van je adem je neus ingaat.

En hoe het je neus weer verlaat.

Voel hoe de lucht je buik vult.

Voel hoe je buik krimpt als je je adem loslaat.

Je adem stroomt natuurlijk en geheel vanzelf.
Je hoeft daar niets voor te doen.
Je hoeft daar niets voor te laten.

Misschien kan je iets voelen van de subtiele en natuurlijke compassie die je ademhaling stuwt.
Laat die compassie je adem vullen.
Laat ze samenvallen.

Adem is een deining.
Net als de zee.
Op en neer.
Een grote rustige deining.
Een deining van liefde.

Als er gedachten komen neem ze waar en laat ze voorbij waaien.
Keer terug naar de deining van je adem in je buik.

Als er emoties opkomen zie ze voor wat ze zijn en laat ze voorbijtrekken.
Keer terug naar de deining van je adem in je buik.

Laat je meevoeren met je adem diep naar binnen.
Tot op de bodem.

Tot daar waar je één bent met je adem.
Eén in liefde met je adem.

Verblijf daar.

*** 20 minuten - muziek

Suggestie

De meest simpele oefening om het oppervlak wat stiller te krijgen, is de volgende. Je kan het overal en altijd doen en het kost je hooguit 1 minuut:

1. Adem en voel hoe je adem je buik vult. Adem uit en wees je gewaar hoe je adem je lichaam verlaat.
2. Adem dan nog een keer en wees je bewust van de subtiele en natuurlijke compassie die maakt dat je ademt.
3. Geniet even van de stilte die hierdoor in je hart daalt.
4. Adem nog een paar keer diep en wees je gewaar van de lichtheid die je adem in je systeem brengt.
5. Neem de stilte en de lichtheid die je nu ervaart mee in dat wat je hierna gaat doen.

Wat je kan doen

Schrijf voor jezelf een paar onderdelen op die je de aankomende weken wil oefenen. Wees zo concreet mogelijk voor jezelf. Wat ga je doen? Wanneer en hoe lang? Naast je eigen schema, de meditaties en oefeningen zou je wat extra aandacht kunnen geven aan de volgende zaken:

1. Neem een paar keer de tijd om bijvoorbeeld je aandacht te richten op je zintuigen. Dat kan bij het eten zijn, het drinken, tandenpoetsen, zitten, lopen enzovoort. Gewoon even een paar minuten aandachtig zijn bij je handelingen. Het kan helpen als je daarbij de handeling wat vertraagt.
2. Kijk eens of je ook de vijf krachten: verlangen, boosheid, sufheid, angst (onrust en zorgen) en twijfel, in jezelf kan herkennen. Welke heeft bij jou de overhand? Kan je daarin kijken en zien wat er precies speelt? Welke aannames kan je erin ontdekken? Als één van de zaken opkomt probeer dan eens de vier stappen uit. Wees ook daar goed gewaar van wat het met je doet. Weerstand, teleurstelling, scepsis, neutraliteit, om er maar een paar te noemen, zijn interessant om waar te nemen.

3. Misschien kan je eens inzoomen op: 'Adem is Liefde' tijdens je meditatie. Je kan voor jezelf ontdekken welke dieptes het heeft. Liefde zelf wil niets liever dan zich uiten, dus experimenteer en ga er met je volle aandacht in. Let er wel op dat de compassie in je adem iets natuurlijks is, dus leg er niet te veel willen en doen in, maar stel je open voor de subtiliteit.

4. Kijk voor jezelf eens hoe zwaar je sommige dingen maakt. Waarom doe je dat eigenlijk? Kan je de waarde die je eraan hecht voelen? Hoe voelt dat? Onderzoek deze zwaarte eens met de vier stappen (RAIN.)