

HET WIEL VAN ANALYTISCHE MEDITATIE

De verzen

Ere aan Manjoeshri

1

*Alles wat in het leven verkeerd gaat
komt voort uit de kracht van
de emoties van je eigen geest.
Emoties komen voort uit een verkeerd gebruik
en een verkeerde gerichtheid van de geest.
Het juiste gebruik wordt hierboven uitgelegd.*

Commentaar

VERS 1

Alles wat in het leven verkeerd gaat...

De oorzaak van onze frustraties, mislukkingen, pech en zorgen ligt niet buiten ons. Zij wordt binnen in onszelf gevonden. De verwarring en emotionele conflicten, die ontstaan door de vertekende grillen van de geest, vormen het voornaamste obstakel om te begrijpen dat Samsara Nirvana is. De beheersing van de geest en diens concentratie op elk moment van waarneming leidt tot inzicht in zijn aard en zijn functie. Op die manier wordt emotionele verwarring uitgebannen.

De waarheid van het lijden komt tot uitdrukking in het herkennen van een gevoel van onvoldaanheid, het niet kunnen verwezelijken van onze aangeboren volmaaktheid en in de moeilijkheden die wij in het leven tegenkomen. De waarheid van de oorzaak van het lijden komt tot uitdrukking in het herkennen van de verduisterende aard van hartstochten en de mentale processen die daartoe aanleiding geven. De waarheid van het ophouden van het lijden wordt ontdekt aan het einde van het pad, dat begint met het oefenen van loutering door het onderzoeken en beschouwen van de geest, en leidt tot aandachtig bewustzijn.

De sluier van hartstochten staat de helderheid van geest in de weg. Het woord hartstocht (nyon.mongs., klesa) moet in zijn ruimste betekenis worden opgevat. Het verwijst naar de emotionele krachten die de geest met de sombere zwaarte van verwarring kleuren; hij veroorzaakt een vertekend beeld; hij gaat altijd vergezeld van mentale pijn. De traditie onderscheidt zes schakeringen van hartstocht, waarvan elk afzonderlijk wordt

beheerst door een bepaalde emotie. De eerste is verdoving: een toestand van verwarring, verbijstering en onwetendheid. De tweede is begeerte: van het aangetrokken worden door plezier tot en met geweldadige lichamelijke wellust. De derde is haat: de afkeer van bedreigende objecten, angst en paranoïde woede. De vierde is egoïstische trots: beperkend, zelfzuchtig en agressief. De vijfde is halfslachtigheid, die zekerheid en het nemen van beslissingen verhindert, en twijfel en angst scheidt. De zesde is de vorming van abstracte ideeën die niet verbonden zijn met het direct zintuiglijk waarnemen. De vertakkingen van deze zes beschrijven het hele scala van hartstochten die de ontwikkeling van het Bodhisattva-ideaal belemmeren.

Wellustige hartstocht, die de uiting is van het dierlijk instinct om te paren en die de oorzaak kan zijn van bittere teleurstelling of van een illusie van extase, is slechts één vorm van hartstocht waarnaar de tekst verwijst. Deze wordt, evenals de overige gevoelens van hartstocht, gekarakteriseerd door een overweldigende impuls om een toestand te bereiken, die op dat moment niet aanwezig is. Iedere onderbreking tijdens de paringsdaad is een potentiële bron van ernstige irritatie en woede. Deze emotie is een allesverterende drang om te bereiken wat er niet is. Ontevredenheid over de bestaande bewustzijnstoestand is de noodzakelijke voorwaarde voor wellust. Jaloezie, haat, trots -alle ontelbare combinaties en schakeringen van emoties zijn verpletterend in hun kracht. Onder invloed van één van deze is het moeilijk, maar niet onmogelijk, om te begrijpen wat er aan de hand is, waar het vandaan komt en hoe het ontstaat. Hartstocht is de kracht van de emotie die helderheid en kalmte teniet doet. Alle vormen van hartstocht zijn onlosmakelijk verbonden met de samenstelling van lichaam en geest, en zij zijn de sporen van neigingen die tot een lagere vorm van bewustzijn behoren. Indien men door één ervan beheerst wordt, gaat men voorbij aan het wonder van kostbare schoonheid van de directe ervaring en gaat het inzicht in de weg die leidt van geboorte naar wedergeboorte en die uiteindelijk uit de kringloop van het bestaan voert, verloren.

De sluier van onbegrip is de oorzaak van hartstocht. Bekrompen inzichten over de aard van het heelal en iemands eigen identiteit veroorzaken conflicten tussen wat in werkelijkheid

bestaat en wat we graag zouden willen dat er bestaat. Zolang we geheel in beslag genomen worden door het ogenschijnlijke verschil tussen werkelijkheid en droom, kan er geen harmonie zijn tussen het uiterlijke en het innerlijke, de macrokosmos en de microkosmos. Vooropgezette ideeën verhinderen spontaan handelen. Gebrek aan volledige kennis over onze identiteit heeft tot gevolg dat men nooit voordeel kan trekken uit de mogelijkheden die zich voordoen, en veroorzaakt dat de stroom eerder langs dan door de geest één stroomt. Onder invloed van spanningen storten de vooropgezette ideeën als een kaartenhuis ineem en laten een beangstigende leegte achter die gevuld wordt met al het vergif waarvan onze gewoontepatronen doortrokken zijn. Door zich opnieuw - zonder te begrijpen wat echt is en wat onecht - voorstellingen te maken en fantastische luchtkastelen te bouwen, lopen wensdromen weer uit op teleurstellingen en de ermee gepaard gaande verwarring. Daarom draaien wij in een kringetje rond, van wedergeboorte naar wedergeboorte, zonder ooit de opluchting van vredige helderheid te vinden en, terwijl de wanhoop door ons dwaze vastklampen aan strohalmen in de wind dieper wordt, is er alleen maar lijden.

Ingesleten reactiepatronen zijn moeilijk te doorbreken. Het is veel moeilijker om de subtiele en diep ingesleten reacties van de geest te veranderen dan de grove lichaamsgewoonten, zoals het roken, te doorbreken. Hoewel we vaag beseffen dat vooropgezette meningen en oordelen onze reacties en ons oordeel kleuren, houdt - totdat oefening of een helder moment ons inzicht geeft - alleen deze vage overtuiging dat er iets mis is in de geest, ons streven levend. Het onafgebroken beoefenen van de andere aspecten van de ideale houding (van de Bodhisattva) bevrijdt de geest van de zwaardere ketenen. Door een groeiend begrip voor de wetten van karma - oorzaak en gevolg in ons leven - trekt de mist voldoende op van het landschap van de geest om een glimp op te vangen van de ligging van het pad. Deze meditatie brengt de beoefenaar vast en zeker op het pad.

