



Leren door ervaren

Mediteren is een manier om ons leven open te stellen voor de rijkdom van ervaringen, en niet een esoterische oefening die beperkt is tot een bepaald moment en een bepaalde plaats. Of wij nu op het platteland wonen of te midden van de herrie in een grote stad, meditatie kan werkelijk een manier van leven worden. Door deze vorm van mediteren leren wij om alles wat wij ervaren te omvatten en ervan te leren.

Deze allesomvattende vorm van mediteren is echter niet zo gemakkelijk als het lijkt, want het vereist een grote oplettendheid bij alles wat wij doen. Vanaf het eenvoudigweg opstaan 's morgens tot en met onze dromen 's nachts, alles behoort tot deze meditatie. Wij leren onze zintuigen open te stellen voor elke nuance van ervaring, opmerkzaam voor zelfs het kleinste detail van ons leven, bijvoorbeeld hoe wij lopen en hoe wij praten met anderen. Op deze manier leren wij open te staan voor de echtheid van onze eigen ervaring. Hoe wij leven, wat er in ons leven gebeurt, en hoe wij door onze ervaringen beïnvloed worden; dit is de basis van onze werkelijkheid en de bron van ons spiritueel gewaarzijn.

Wij kunnen dit gewaarzijn in elk aspect van ons leven tot ontwikkeling brengen: in ons werk, onze relaties en zelfs in onze vaardigheden. Al deze situaties zijn potentiële leraren waarvoor wij ons kunnen openstellen en waarvan wij kunnen leren, wanneer wij in alles wat wij doen de mogelijkheid zien om te groeien.

Wanneer wij van onze ervaringen leren, zal onze waardering voor het leven toenemen; onze zintuigen worden scherper en onze geest wordt helderder en meer ontvankelijk. Het ontwikkelen van gewaarzijn, concentratie, oprechtheid, zorgzaamheid en openheid kan een verlichtende ervaring worden die niet alleen onszelf ten goede zal komen, maar die vorm zal geven aan kwaliteiten die als richtlijnen kunnen dienen voor de mensen om ons heen.

Wanneer ons gewaarzijn zich ontwikkelt, verandert gaandeweg ons hele referentiekader. Wij zien de relaties tussen ons denken en handelen, en worden daardoor gevoeliger in onze omgang met anderen. Onze waarnemingen dringen door tot een dieper niveau, wij ontdekken hoe gevoelens ontstaan en hoe het denken

functioneert. Wanneer ons gewaarzijn zich steeds verder verdiept, kunnen wij zelfs het verband tussen verleden, heden en toekomst ontdekken en daardoor ons handelen zo leren vormen dat ons leven bevredigend en vervullend wordt.

Eerst is ons inzicht echter beperkt: het is niet gemakkelijk om te bepalen wat het resultaat van ons handelen zal zijn. Wij kunnen de richtlijnen van de samenleving volgen, maar de meeste ervan zijn in het leven geroepen vanuit een kortzichtig doel en met het oog op resultaten. Hoewel het resultaat van ons handelen op dat moment goed lijkt, kan het op de lange duur nadelig blijken te zijn. Gefrustreerd zullen wij proberen de situatie te forceren, maar dat zal alles alleen maar erger maken.

Oplettendheid daarentegen opent onze ogen voor een meer constructieve aanpak, en geduld schept de ruimte zodat ons nieuwe inzicht kan gaan werken. Geduld werkt in stilte, als een geheim agent, om ons te beschermen zodat wij niet in beslag genomen zullen worden door doelloze daden en wanhoop. Wanneer wij geduld op een bewuste wijze tot ontwikkeling laten komen, kan dit een natuurlijk en juist antwoord worden op elke nieuwe situatie; wij maken onszelf sterk voor zelfs de meest moeilijke tijden.

Wanneer ons geduld sterk ontwikkeld is, verschijnt het gewaarzijn zelfs binnen onze negativiteiten, en uit dit gewaarzijn ontstaat onze meditatie. Wij zien dat alles wat er gebeurt een manifestatie van energie is, die zelf een vorm van gewaarzijn is, en wij beseffen dat elke ervaring, op elk moment van de dag, een deel is van de verlichte staat van de geest.

Dit gewaarzijn is toegankelijk voor iedereen die ernaar zoekt; door door te dringen in de aard van het ervaren kan dit gewaarzijn altijd bereikt worden. Onze ervaring kan ons ver voorbij ons gewone denken, zien en zijn voeren. Zij kan ons tot de verlichting zelf brengen.

Wanneer wij een staat bereiken waarin wij echt gewaar zijn, zijn wij als een lotusbloem die schitterend en zuiver uit de modder omhooggroeit. Wanneer wij gewaar zijn, kunnen wij zelfs te midden van alle verwarring van de wereld op de juiste manier functioneren. Onze positieve houding kan zowel onszelf als anderen ten goede komen; wij *leven* de waarachtigheid die wij verworven hebben.

Samsara is als vergiftigd fruit. Wij eten het en genieten ervan maar op den duur zal het ons doden, tenzij wij het gif kunnen omzetten. Op het niveau van samsara kan niets ons volstreekte vrijheid of tevredenheid schenken, of werkelijk onze verlangens bevredigen. Maar wanneer wij in overeenstemming met een verlicht inzicht leven, zal het vergif ons niet schaden, want nirvana is 'binnen' samsara. Zij zijn hetzelfde. Maar dit is erg moeilijk te begrijpen zonder eerst te weten hoe we emoties kunnen omzetten en hoe we obstakels kunnen overwinnen.

Wanneer wij dit kunnen, zal alles wat wij doen nuttig zijn. Maar hoewel veel van onze daden bevredigend kunnen lijken, ontstaat er tot die tijd alleen maar steeds meer karma – meer behoeften en meer belemmerende patronen.

Student: Maar u heeft gezegd dat wij geen enkele ervaring moesten vermijden.

Rinpoche: Dat is waar zodra wij meer gewaar zijn, zodra we sterk genoeg zijn om de gevolgen van onze daden te herkennen. Maar eerst moeten wij leren hoe samsara werkt, hoe de pijn en frustraties zich ophopen. Wij beginnen te zien dat er geen rust is, geen plezier, niets aantrekkelijks in de manier waarop wij leven, en dat onze ervaringen op een of andere manier altijd bedorven worden door zorgen, schuldgevoelens of verontrusting. Wanneer wij dit eenmaal beseffen, zien wij dat er geen ander alternatief is dan verlicht te worden, vrij te worden van samsara. Wij kunnen niet meer terugkeren tot onze staat van onwetendheid.

Student: Toch denk ik dat wij een rol moeten spelen in dit leven en dat de meesten van ons er niet aan kunnen ontkomen om in de wereld te staan. Wij kunnen niet zomaar alles in de steek laten. In het Westen maakt de wetgeving dit ook bijna onmogelijk.

Rinpoche: Daarom moeten wij de verantwoordelijkheid voor onze verplichtingen en voor ons karma ook aanvaarden. Of wij vrij zijn of niet hangt af van onze zienswijze en hoe wij in deze wereld werken. Wij kunnen leren om negatieve situaties te transformeren. Samsara is om zo te zeggen ons werkterrein. De Boeddha leerde ons echter dat samsara geen vrede geeft. Wij moeten lijden, oud worden en ten slotte sterven. Iedereen moet dit meemaken, maar slechts zeer weinigen zijn in staat om deze waarheid te accepteren. Vergankelijkheid is een van de voornaamste oorzaken van het lijden en mentale onrust kan zelfs pijnlijker lijken dan lichamelijke ziekte. Zelfs het schitterendste klooster of heiligdom, of het mooiste menselijke lichaam behoort tot samsara, en samsara zal het vernietigen.

Student: Maar zelfs als niets duurzaam is lijkt het mij van belang om te genieten van een bloem of te proeven van alles wat vluchtig is zolang als het duurt.

Rinpoche: Ja, ons lichaam is als een gehuurd huis, en het heeft alleen waarde als wij er gebruik van maken. Maar het is belangrijk om te weten hoe wij ons leven op een constructieve manier kunnen gebruiken. Het leven is tijdelijk en zeer waardevol. Wij hebben geen tijd te verliezen. Wij kunnen ons leven goed gebruiken... of onze tijd verspillen met het zoeken naar genot en bevrediging die alleen maar onze begeertes en frustraties vermeerderden wanneer wij die niet vinden. Wij kunnen als een bij van de ene bloem naar de andere vliegen, maar wat zullen wij doen als alle bloemen verwelkt zijn? Onze tijd zal nooit verspild zijn als we leren hoe we elk

moment volkomen tevreden kunnen zijn.

Student: Toch zie ik niet hoe de kloof overbrugd kan worden tussen het negeren of verwerpen van de wereld, en het maken van ons geestelijk pad tot een deel van deze wereld, het helpen van andere mensen – het ideaal van de Bodhisattva.

Rinpoche: Wij moeten onze theorieën in praktijk kunnen brengen, wij moeten voorbij het ego kunnen gaan. Maar het is erg moeilijk om het ego op te geven. Wij kunnen dat misschien een paar minuten, maar hoe zouden wij ons hele leven, of zelfs slechts één enkele dag zonder ego kunnen functioneren!

De Boeddha had een groot inzicht in de geest met al zijn verschillende niveaus en stadia van ontwikkeling. Zijn onderricht is daarom niet tot één weg beperkt; die heeft vele verschillende aspecten. Eén en dezelfde lering kan een beginnersoefening zijn voor de ene mens en tegelijkertijd een zeer vergaande instructie voor de ander. Er zijn bovendien veel ‘innerlijke’ leringen die door ieder mens in overeenstemming met zijn ervaring en begrip worden begrepen.

Student: Wanneer ik de keus maak om vanuit het gezichtspunt van mijn eigen ‘ik’ en mijn identiteit naar de wereld te kijken, kan ik zien dat ik de situatie om mij heen zelf geschapen heb.

Rinpoche: Goed. Maar wat is dan je situatie en wat doe je eraan?

Student: Mijn ideaal is om vanuit begrip en liefde de juiste dingen te doen en soms handel ik daar ook naar.

Rinpoche: Maar om juist te handelen moet je elk moment gewaar zijn. Hoe begin je?

Student: Op elk moment.

Rinpoche: Ja, maar dat is een grote taak. Alleen een zeer ontwaakt mens kan in elke gedachteflits juist handelen. Slechts weinig mensen zijn daartoe in staat. Wij groeien misschien iedere dag in wijsheid en kennis, maar dit proces heeft veel tijd nodig en betekent hard werken. Het moet voor ons belangrijker zijn dan al het andere.

Je houding is erg positief en ik wil je niet ontmoedigen, maar zelfs het Mahayana-boeddhisme leert dat het drieëndertig kalpa's – zeer vele levens – duurt om verlichting te bereiken. Wij kunnen het belang ervan inzien om altijd wijs te handelen en zelfs proberen dat te volbrengen, maar onze gehechtheden blijven ons in de weg staan. Soms is onze mond sneller dan ons hart.

Volgens de Mahayana-leer gebeurt er echter, zonder dat wij ons dat bewust zijn, iets met ons zodra de eerste wens om verlicht te worden in onze geest opkomt. In het

begin zullen wij misschien zelfs tegen deze wens ingaan en nog meer lijden voor onszelf creëren, maar het is juist door dit lijden dat wij de vele obstakels aan de kant kunnen schuiven en ontwaken.

Wanneer wij eenmaal naar de verlichting op zoek gaan, is er geen weg terug: de positieve invloed van deze wens is erg groot. Maar wij moeten leren hoe wij doeltreffend verder kunnen gaan. Onze bedoelingen zijn misschien wel goed maar het uitvoeren ervan zal moeilijk zijn. Wat doe je met je samsarische gehechtheid aan voedsel, vermaak of geliefden?

Student: Ik raak er steeds minder aan gehecht.

Rinpoche: Verwerp je deze dingen? In welk opzicht ben je daar niet aan gehecht?

Student: Het is een houding...

Rinpoche: Je ontevredenheid kan ertoe leiden dat je dat verwerpt waar je niet werkelijk plezier in schept. Ontevredenheid is heel wat anders dan onthecht zijn. Wij kunnen gemakkelijk dat opgeven wat ons niet bevredigt, maar het is veel moeilijker om van andere dingen afstand te doen. Eten, slapen en onszelf vermaken zijn heel belangrijk voor ons. Wanneer je elk pleziertje wegneemt, wat blijft er dan nog over?

De wereld is altijd bij ons, maar wij weten niet wat ons morgen te wachten staat: alles verandert voortdurend. Wij kunnen gelukkig zijn of blij, pijn hebben of lijden. Met andere woorden: wij kunnen er niet op vertrouwen dat onze gevoelens van dag tot dag hetzelfde blijven. Morgen is misschien een rustige dag en dan voel je je gelukkig zoals je bent.

Student: Soms, wanneer ik ga zitten om te mediteren, lijkt het mediteren niet zo belangrijk. De wereld lijkt veel belangrijker. Hoe komt dat?

Rinpoche: Misschien begin je met jezelf in aanraking te komen. De wereld is belangrijk – je moet helpen. Moedig jezelf aan om je niet terug te trekken in je meditatie, maar reik uit naar anderen. Wanneer wij van mededogen ons werk maken, zullen wij vol vreugde raken.

Student: Wat ik ook doe, het is nog steeds samsara.

Rinpoche: Misschien is dat alles wat er is.

Student: Wat ik merk is dat de manier waarop ik geleefd heb en de dingen die ik gedaan heb mij, op z'n best, nog leeg achterlaten.

Rinpoche: Ja. Uiteindelijk is alles leeg. Dat is de fundamentele leer. Maar dit is niet noodzakelijkerwijs een negatief gezichtspunt. Boeddhisme is geen negatieve

filosofie. Als er over het lijden gesproken wordt, probeert het boeddhisme slechts om te gaan met de manier waarop de dingen zijn. De leer raadt ons aan ons lijden door en door te begrijpen, zodat wij het niet meer nodig zullen hebben.

Meestal beletten wij onszelf om onze situatie helder te zien; wij willen de verantwoordelijkheid voor onze daden niet op ons nemen. Of wij zijn bang om te veranderen omdat het onze zekerheid te zeer zou bedreigen. Lijden is misschien de enige manier waarop wij kunnen ontwaken en duidelijk de aard van onze samsarische situatie kunnen inzien. Hoe meer wij in staat zijn de werkelijkheid van het lijden in ons leven te erkennen, des te noodzakelijker wordt het om er iets aan te doen.

Student: Wij zijn westerlingen, zonder een traditioneel model om met dit inzicht om te gaan. Hoe kunnen wij de openheid verwerven die nodig is om in deze samenleving te leven?

Rinpoche: Ik denk dat westerlingen vanzelf veel van de beginselen van de leer van de Boeddha kunnen begrijpen omdat er hier veel frustratie heerst. Een groot deel kunnen wij begrijpen door alleen al onze eigen levenservaringen te bestuderen. Ook de Boeddha zelf verkreeg zijn wijsheid binnen de natuurlijke loop van het leven. Maar dit kost veel tijd en daarom zullen wij misschien van de leer van de Boeddha willen profiteren. Vaak hebben westerlingen het idee dat het boeddhisme een 'religie' is, dat je blind moet geloven zonder te begrijpen; dat je de regels van iemand anders moet opvolgen. Maar het boeddhisme of de Dharma is feitelijk het begrijpen van de werkelijkheid; het boeddhisme is vanuit onze eigen ervaringen te toetsen.

Student: Ik lijk mijzelf te bestuderen in plaats van een religie.

Rinpoche: Daarom geldt de wijsheid van de Boeddha voor iedereen. Alle levende wezens hebben de gelegenheid om zelf de waarheid te ervaren van wat de Boeddha ontdekte.