Tekenen van spirituele vooruitgang. PEMA CHöDRöN

Het idee van spirituele vooruitgang is een beetje verdacht : zijn we ten slotte niet bezig met een reis zonder doel ? Toch zijn er enkele manieren waaraan we kunnen merken of onze beoefening werkt.

Het is verleidelijk om ons af te vragen of we vooruitgang boeken op het spirituele pad maar het zoeken naar tekenen van vooruitgang is een vooropgezet idee, een soort garantie dat we niet kunnen voldoen aan een vaag doel dat we ons voor ogen houden.

Traditionele leringen vertellen ons dat een teken van vooruitgang in de meditatie beoefening het verminderen van de ‘kilesas’ is. Kilesas zijn de sterk verwarrende emoties, die maar doordraaien wanneer we gevangen worden door aversie en verlangen.

Hoewel de leringen ons de weg wijzen hoe we de kilesa activiteit kunnen verminderen, helpt het beslist niet om onszelf ‘slecht’ te noemen omdat we sterke tegenstrijdige emoties hebben. Dat is juist wat negativiteit veroorzaakt en ons lijden vergroot. Wat helpt is steeds weer te oefenen om onze kilesas niet te uiten in onze spraak of handelingen, maar ook om ze niet te onderdrukken of gevangen te houden in schuldgevoelens. De traditionele instructie is om de middenweg te vinden tussen het zich overgeven aan extreme standpunten - meteen reageren door mensen ‘de waarheid’ te zeggen, verbaal of mentaal - en je inhouden: je tong bijten en jezelf veroordelen.

Het vinden van wat die middenweg is, vormt een pad van uitdaging. Het is niet makkelijk om te weten hoe je moet handelen. We hebben vaak routines ingebouwd om naar de ene of de andere extremiteit te gaan: ageren of onderdrukken en we zijn ons niet bewust van de weg ertussen in. Die open ruimte van de middenweg is waar wijsheid en mededogen wachten en waar veel ontdekkingen te doen zijn. Een van die ontdekkingen is dat vooruitgang niet is wat we denken dat het is.

We spreken van een geleidelijk ontwaken, een gradueel leerproces. Door steeds diep en met compassie te kijken wat we onszelf en anderen aandoen met onze spraak en onze acties, kunnen we langzaam herkennen wat met ons gebeurt. We kunnen bijvoorbeeld zien wanneer onze standpunten beginnen te verharden en we een verhaal draaien rondom een situatie. We beginnen te ontdekken wanneer we mensen beschuldigen of wanneer we bang zijn en ons terug trekken, of wanneer we helemaal gespannen zijn en ons niet zacht kunnen maken, of als we ons niet kunnen weerhouden om iets hards te zeggen. We beginnen te zien wie we zijn en dat vermogen komt voort uit onze meditatie. De kunst om helder te weten waar we zijn en wat we doen komt voort uit onze beoefening.

Ik moet benadrukken dat waar we nu over praten een niet beoordelend kennen is maar een kennen met een meedogende houding. Dit medelevende aspect van kennis nemen wordt gecultiveerd door meditatie. Tijdens meditatie blijven we bij onszelf terwijl we kennis nemen van wat er langs komt met een niet bevooroordelende houding. We oefenen om onze gedachten niet te zien als ‘goed’ of ‘slecht’ maar om ze simpelweg te zien. Iedereen, die heeft gemediteerd, weet dat deze reis om van het beoordelen van onszelf en anderen naar het niet bevooroordelend zien van wat er is, een graduele ontdekking is.

Dus, één teken van vooruitgang is dit beginnen te kennen wat er in ons aan het gebeuren is. Dit kunnen we niet altijd doen, maar op een gegeven moment zien we dat het we meer gaan zien en dat ons kennis nemen van wat er gebeurt met medeleven gaat – zonder te oordelen, zonder autoritair of belerend te zijn. We beginnen ongeconditioneerde vriendelijkheid aan te raken, ‘maitri’, een ongeconditioneerd open zijn naar wat er ook mag gebeuren. Steeds weer door de dag heen kunnen we dat wat er gebeurt met een beetje meer vriendelijkheid en eerlijkheid zien.

Nu kunnen we ontdekken dat patronen ook kunnen veranderen en dit is een ander teken van vooruitgang. Nadat we zien wat er aan het gebeuren is, zien we soms dat we anders kunnen handelen dan wat we meestal doen. Het komt ook voor dat we ontdekken ( zoals veel mensen me vertellen) dat we zien wat we doen maar dat we niet kunnen stoppen: we kunnen ons nog steeds niet weerhouden om onze stem te verheffen of om schuld op ons te laden. Toch is de herkenning dat we dit alles zomaar doen al een enorme stap vooruit; het is het omkeren van een fundamentele verlammende onwetendheid.

Doorzien maar niet kunnen stoppen, kan een lange tijd doorgaan maar op een geven moment ontdekken we dat we iets anders kunnen doen. Het belangrijkste van dat ‘iets anders’ is dat we beginnen te zien dat er een soort vasthouden, een naar ons toetrekken is, een hardheid of spanning. We kunnen het merken in onze geest maar ook voelen in ons lichaam. Op dat moment kunnen we, wanneer we voelen dat ons lichaam samentrekt, wanneer onze geest bevriest, beginnen met te verzachten en te ontspannen. Dit ‘iets anders’ is goed te doen; het is niet theoretisch. Onze geest zit in een knoop en we leren die te ontwarren door onze gedachten te laten gaan. Ons lichaam zit in een knoop en we leren daar ook te ontspannen.

Deze instructie gaat basaal over onteigenen: ons vastgrijpen laten gaan, onze fixaties laten ontspannen. Op dit fundamentele niveau kunnen we verharding herkennen en verzachting aanleren. Het kan goed zijn dat er momenten komen waar kunnen herkennen maar niets anders kunnen doen en op andere keren zowel kunnen herkennen als verzachten. Het is een proces dat doorgaat: het is niet alsof we straks zonder huiswerk zitten maar het streven om ons te openen is een levensweg. We ontdekken een toewijding aan deze manier van leven.

Dit proces heeft een blootleggende, een beschamende kwaliteit; ons gewaar zijn van imperfectie is versterkt. We zien helder dat we beredenerend, jaloers, agressief of lustvol zijn. We zien bijvoorbeeld dat wanneer we vriendelijk zijn, we ook gewaar worden van egoïstische motieven. Wanneer we vrijgevig willen zijn, komt onze gierigheid in focus.

Steeds herkennen van wat er zich aandient met eerlijkheid en medeleven; steeds oefenen in het laten gaan van onze gedachten en in het verzachten wanneer we ons beginnen te verharden- dit zijn de passen op het pad van verlichting. Dit is hoe de kilesas beginnen te verminderen. Het is hoe we vertrouwen krijgen in de basale openheid en vriendelijkheid van onze wezens.

Maar, als we het verminderen van kilesa activiteit als maat van vooruitgang gebruiken, dan zijn we op een weg van falen. Het helpt veel meer om als doel te hebben om nieuwsgierig te blijven naar dat wat kilesa activiteit vermeerdert of vermindert, want ons doel is vloeiend. Het is een doelloos verkennen dat ons zogenaamd falen insluit. Zolang we onze oriëntatie richten op perfectie of succes, zullen we nooit leren wat ongeconditioneerde vriendelijkheid

naar onszelf inhoud, noch wat mededogen is. We zullen doorgaan in een strak patroon van wat juist of onjuist is, onszelf verhardend en afsluitend van het leven.

Als we ons blijven oefenen in het laten gaan van de gedachte dat wat dan ook - inclusief onszelf – goed of slecht is, openen we onze geest om te oefenen met vergevingsgezindheid en humor. We oefenen om ons te openen in een ruimte van mededogen waarbinnen oordelen van goed/slecht kunnen oplossen. We oefenen om ons idee van een doel en vooruitgang te laten gaan omdat in het proces zelf van laten gaan onze harten verzachten en zich openen, steeds opnieuw.