

Zitten in onderlinge verbondenheid: december 2021

Over heilzame en on-heilzame gedachten

In het begin van de corona pandemie was er een enorme opbloei van solidariteit en onderlinge saamhorigheid, we hielpen elkaar. Ruim anderhalf jaar later is alles anders. Om uiteenlopende redenen wordt er verschillend gedacht over corona en het vaccin. Het heeft tot een tweespalt geleid, niet in het minst vanwege de teloorgang van de sociale structuur en samenhang, bovenop het toenemende wantrouwen in de overheid. Een deel van de samenleving loopt vast in complottheorieën of volhardt in overtuigingen en meningen. Het heeft tot polarisatie geleid en verharding van gedrag, waarbij geweld niet wordt geschuwd en als uitlaadklep dient om frustraties bot te vieren. Mensen zitten in hun zelf gecreëerde gevangenis van ‘egocentrische bevangenheid’ zoals Han de Wit dit noemt. Het leidt tot tunnelvisies, niet meer in staat om over de eigen schutting te kijken. Niet meer in staat om in dialoog te blijven met andere mensen.

Zonder te willen simplificeren staat dit soort denken en handelen volkomen haaks op de oorspronkelijke staat van onze geest, die van nature soepel is als een bamboescheut of, om dichter bij huis te blijven, als wilgentakken die met alle stormen veerkrachtig meebewegen en ongebroken blijven staan. Het is een geest die meebeweegt met wat is, wakker en alert, open en ontvankelijk, een geest die onderscheid maakt tussen heilzame en on-heilzame gedachten. Het is een geest die een stapje terug doet en daardoor niet verstrikt raakt in egocentrische bevangenheid. Een geest die vanuit het besef van de eenheid van alle dingen handelt. Een geest die zich verbonden weet met alles wat is.

In de tweede edele waarheid noemde de Boeddha drie kenmerken: begeerte, haat en onwetendheid, die diep in onze geest geworteld liggen en oorzaak zijn van alle lijden. Die ook de bron is van het ontwikkelen van on-heilzame gedachten, waardoor we lijden aan het lijden. In de ‘Majjhima-nikāya’ⁱ één van de soetra boeken uit de Pali Canon staat de soetra over het tweevoudige denken, ook wel heilzame en on-heilzame gedachten genoemd: "Monniken, voor mijn ontwaken, dacht ik het volgende: ‘Als ik nu eens mijn gedachten in tweeën zou verdelen. Zo zette ik mijn zinnelijke-, mijn boze- en mijn agressieve gedachten aan één kant en mijn gedachten die vrij waren van zinnelijkheid, boosheid, en agressie aan de andere kant. Terwijl ik zo niet aflatend, ijverig en resoluut verwijfde, rees er soms een zinnelijke gedachte in mij op. Ik had dan het volgende inzicht: deze gedachte van zintuiglijk verlangen is in mij ontstaan, maar dit leidt tot beschadiging van mijzelf, tot beschadiging van anderen en tot het nadeel van beiden; het blokkeert inzicht en leidt niet naar geluk.’ Toen ik dit overwoog, zakte het in mij weg. Zo monniken, gaf ik een zinnelijke gedachte op, steeds als zij opkwam, verdreef ik haar, maakte ik er een einde aan. Hetzelfde deed ik met boze- en agressieve gedachten. Steeds als er een gedachte van zintuiglijk verlangen in mij opkwam, gaf ik die op en liet ik die los." In deze paar regels zie je, hoe concreet het onderricht van de Boeddha was. Hij geeft precies aan hoe je het kan aanpakken om van die on-heilzame gedachten af te komen.

Thich Nhat Hanh zegt met andere woorden precies hetzelfde. “Laat het zaadje van een ontluikende niet-heilzame gedachte niet ontkiemen en groter worden; geef het geen water”,

zegt hij. Maar hoe doe je dat? Hoe werkt onze geest?

Het boeddhismeⁱⁱ verdeelt het bewustzijn in acht lagenⁱⁱⁱ. De eerste vijf lagen zijn verbonden met onze zintuigen, oog, oor, neus, tong en lichaamsbewustzijn. Dan volgt de zesde laag, waarin het ego alle indrukken uit de zintuiglagen verwerkt. De zevende laag is het opslagbewustzijn. De achtste laag is het eenheidsbewustzijn of het domein van de Grote Spiegel Wijsheid.

In het opslagbewustzijn liggen alle heilzame en on-heilzame 'zaden' opgeborgen van alles wat we in het leven hebben meegemaakt: hier liggen niet alleen de zaden van agressie, haat, jaloezie, enzovoorts, maar ook de zaden van geluk, van vreugde, liefde, waaronder de zaden die kunnen leiden tot ontwaken. Als een negatief zaadje water krijgt en door iets getriggerd wordt, wordt het manifest in onze geest^{iv}. Dat is het moment om er iets mee te doen: je merkt het op en neemt het waar. Door er steeds met afstand naar te kijken, kan er een proces op gang komen, waarin de negatieve zaden van begeerte, haat en onwetendheid in het opslagbewustzijn kunnen transformeren. Onze ware natuur, de achtste laag, komt daardoor steeds meer aan de oppervlakte te liggen, want er ligt steeds minder ballast over heen gestapeld. Zelfonderzoek tijdens de meditatie draagt bij aan dit proces van transformatie, waarin we 'één worden met de tienduizend dingen' (Dōgen).

Als een tuinier verzorgen we iedere dag onze geest, vervolgt Thich Nhat Hanh, en we vertrouwen daarbij op de werking van de heilzame zaden van geluk, vreugde en liefde die in ons opslagbewustzijn liggen opgeslagen en aldoor groeiende zijn. Dat gebeurt onder andere door gevoelens van liefde, compassie en vrijgevigheid te cultiveren, zoals een tuinier dat doet door zijn of haar planten wat extra compost te geven om een weelderiger bloei te krijgen. Dat geldt ook voor de liefde en compassie die als vanzelf aan de oppervlakte komen te liggen. Ze liggen er immers altijd al om aangeraakt te worden, als de resonantie van onze ware natuur. We hebben allemaal de boeddhanatuur, maar die moet wel de kans krijgen om zich te kunnen laten zien.

Door on-heilzame gedachten van woede en agressie tijdig op te merken, geef je ze geen kans om die in woord of daad op de buitenwereld te projecteren en los te gaan door geweld te gebruiken. We zien dat bij onszelf en om ons heen gebeuren als we geen stap terug doen. De geest trainen, of je tuin bewerken is cruciaal om uitbarstingen te voorkomen. In de tijd dat ik net met de beoefening begonnen was, kwam ik regelmatig in een tweestrijd terecht en dat geldt denk ik voor veel mensen. We zijn zo gewend om vanuit een individualistisch perspectief te leven van 'me, my, mine', dat het een enorme opgave is om gevoelens los te laten en te zien als 'niet van mij'. In het begin denk je vaak dat je over je heen laat lopen als je niet ingrijpt of iets terug doet, maar dat is precies hoe ons ego werkt, het ziet enkel het eigen beperkte perspectief en kan niet groter zien. Naarmate het inzicht in de werking van on-heilzame en heilzame gedachten toeneemt, zal je geest soepeler en buigzamer zijn en open staan voor de gehele werkelijkheid. Er is steeds minder ik en dat leidt tot een enorme innerlijke bevrijding, want je bent niet meer gevangen in je zelfgesponnen web van onwetendheid; een groot ego zet ons gevangen en werkt belemmerend op het laten stralen van onze aangeboren boeddhanatuur.

In dit verband is het verhaal van de goede en slechte wolf een mooie aanvulling. Een oude indiaan vertelde zijn kleinzoon een verhaal. "Binnen in mij is er altijd een gevecht gaande." zei

hij tegen de jongen. "Het is een gevecht tussen twee wolven: De ene wolf is slecht: hij bestaat uit woede, jaloezie, hebzucht, wrok en leugens. De andere wolf is goed: hij is vol vreugde, vrede, liefde en hoop, hij is vrijgevig en vol compassie. In jou woedt dezelfde strijd en dat geldt voor ieder mens." De kleinzoon dacht enkele ogenblikken na en vroeg toen aan zijn grootvader, "Welke wolf wint het gevecht?" De oude man antwoordde: "De wolf die je voedt."

Spiritualiteit of religie zijn voertuigen die kunnen helpen om beter vat te krijgen op de werking van onze geest en daarmee op ons leven. Zelfonderzoek, -reflectie en meditatie leiden tot een beter begrip van wie we zijn, om er uiteindelijk achter te komen dat het goddelijke, de boeddhanatuur, de goede wolf zich in ons bevindt.

Elsbeth Wolf

Literatuur

Jan de Breet & Rob Janssen. 2004: Majjhima-Nikāya. De verzameling van de middellange leerredes. Deel I

Thich Nhat Hanh. 2006: Understanding our mind

ⁱ De drie soetraboeken zijn: de Dīgha-nikāya, de Majjhima-nikāya en de Saṃyutta-nikāya, resp. de lange, middellange en korte soetra's. Daarnaast is er de Anguttara-nikāya, en de Khuddaka-nikāya, met resp. korte toespraken en kleinere verzamelingen van toespraken.

ⁱⁱ De Yogācāra-school werd gesticht door oa. Asaṅga in de 4e of 5e eeuw van onze jaartelling. Vasubandhu zijn halfbroer, die hij bekeerde tot het Mahāyāna-boeddhisme, sloot zich bij hem aan. De Yogācāra-school nam gedurende een aantal eeuwen in India een belangrijke positie in. De Yogācāra is gebaseerd op de Mahāyāna-geschriften die in de 3e eeuw van onze jaartelling verschenen. De bekendste hiervan is de Lankāvatāra-sūtra, de soetra die Bodhidharma meenam naar China en voor de eerste zenpatriarchen een belangrijkste tekst was. Later werd dat de compactere Diamant soetra.

ⁱⁱⁱ Het Nichiren-boeddhisme gaat bijvoorbeeld van negen bewustzijnslagen uit. De bewustzijnslagen beschrijven de bewuste en onderbewuste aspecten van de geest.

^{iv} Dit geldt natuurlijk ook voor de positieve zaden, die groeien.