

Boeddaoisme

Beoefening van boeddhisme en taoïsme



4 Miljard jaar

Zo nu en dan heb ik weer eens een andere mantra. Elke mantra heeft natuurlijk de potentie om onwetendheid te doorbreken. De één werkt beter dan de ander, en soms neemt de werkzaamheid na enige tijd af. Ook is de deelbaarheid niet altijd even sterk. Dat wil zeggen, niet iedereen kan er altijd de waarde van inzien. Op dit moment is mijn mantra "4 miljard jaar". Zo lang geleden zou het leven zijn opgedoken op de aarde. Het boeddhisme gaat er vanuit dat alles met elkaar is verbonden. Wij als mens zouden niet een op zichzelf bestaande entiteit zijn, maar een voortzetting van wat er voor ons kwam. Natuurlijk is het duidelijk te zien dat wij ouders en voorouders hebben die noodzakelijk zijn voor ons eigen bestaan. Ik wil het nog een stukje verder trekken. Namelijk dat ontstaan van het leven op zich een belangrijke voorwaarde is voor ons bestaan. In die zin zou je kunnen zeggen dat wij als persoon op dit moment een voortzetting zijn van het leven dat 4 miljard geleden is ontstaan. Wij zijn slechts het topje van de ijsberg of een puntje van een blad in een oerbos. Vanuit dit perspectief is het mooi om alle diversiteit te zien die het leven heeft voortgebracht. En ook als zodanig te waarderen. Hoe oud ik ben? 4 miljard jaar. Nee, 4 miljard jaar en 7 dagen, zegt mijn zoontje dan als ik hem al een week lang verveel met mijn mantra. Oh ja, je hebt gelijk, en 7 dagen inderdaad.



Hoe gaan we met elkaars verhalen om?

Binnen de traditie van Plum Village is "dharma delen" een vast onderdeel van de bijeenkomst. Tijdens het dharma delen krijgt een beoefenaar de kans om iets delen wat hem of haar bezig houdt. De andere beoefenaars luisteren aandachtig, zonder te reageren. Ook na het delen is het de bedoeling dat er niet gereageerd wordt. Zo oefenen de beoefenaars zowel spreken als luisteren in aandacht. Een prachtige oefening, maar helaas niet door iedereen gewaardeerd. In onze bijeenkomst leek er ook weinig animo te zijn voor deze manier van delen. Toch komen er persoonlijke onderwerpen ter sprake die vragen om een gestructureerde aanpak. Samen hebben we bedacht dat we twee manieren hebben om hier mee om te gaan. In het eerste geval kan

degene die vertelt beoordelen of er alleen behoefte is aan een luisterend oor. In dat geval verloopt het delen overeenkomstig de Plum Village traditie. Een beoefenaar kan ook bepalen dat er behoefte is aan interactie over het onderwerp. In dat geval proberen we allemaal zo goed mogelijk het gedeelde verhaal in een boeddhistisch en taoïstisch perspectief te plaatsen. Tot nu toe is er vooral sprake van de tweede manier, maar die werkt ook beter met de eerste manier in je achterhoofd.

Je hebt jezelf niet goed bedacht

Je hebt geen zelf, wordt er geleerd in het boeddhisme. Een ongrijpbare gedachte, omdat ik toch zeker denk te weten dat ik er ben. Iets genuanceerder: je *zelf* bestaat niet geheel onafhankelijk van anderen zoals het zich vaak lijkt voor te doen. Dat maakt het nog niet veel duidelijker. En dat is dus gelijk het probleem: het is voor ons als mensen moeilijk om dingen te zien die er niet zijn. Het plaatje wat de ogen maken wordt makkelijk voor de werkelijkheid aangezien. Toch is het slechts een klein stukje, een momentopname van de werkelijkheid. Als je er even de tijd voor neemt en diep inademt en uitademt kun je een groter plaatje zien, uitgestrekt in de tijd. Een tijd waarin je ooit een eikel van je moeder en een zaadcel van je vader was. Op twee verschillende plekken. En verder daarvoor. Jouw ouders die in hun huidige vorm er nog niet waren, maar in potentie ook aanwezig waren. Je *zelf* bestaat in afhankelijkheid van oorzaken, onderdelen en het denken. In afhankelijkheid van het denken staat dan voornamelijk jouw zelfbeeld, iets waar mensen wel eens mee worstelen. Met name het oordelen over dat zelfbeeld. "Ik ben niet goed genoeg", en dat in talrijke of zelfs oneindige variaties. Hoe kun je negatief oordelen over jezelf als je *zelf* afhankelijk is van het denken? Heb je jezelf dan verkeerd bedacht? Nou, voor een deel zit daar wel iets in. Als je negatief bent over jezelf, is de kans groot dat je jezelf vergelijkt met een ander. Dat kan een bestaande persoon zijn, maar ook een beeld van een *zelf* dat je als ideaal beschouwd. Beide gevallen zijn doordrenkt met overdrijvingen die je zelf hebt bedacht. De realiteit is vaak veel evenwichtiger. En dan nog speelt je manier van oordelen een grote rol. Dus bedenk jezelf opnieuw, of vind jezelf goed zoals je bent. Gun jezelf de vrijheid om de werkelijkheid en je werkelijke zelf te waarderen.