

STOPPEN, RUSTEN, HELEN

Juli 1996, Plum Village

De oefening van samatha, stoppen, is de oefening van het niets doen. We proberen niets te doen, alleen ons lichaam en onze geest toe te staan te rusten. Dat is niet makkelijk, omdat rennen en werken een gewoonte is van ons lichaam en onze geest. Daarom is het erg belangrijk je aan te sluiten bij een sangha, waar mensen zijn die in staat zijn te stoppen. In een retraite, waar je mensen aantreft die hier en nu aanwezig kunnen zijn, kan je profiteren van hun energie. Zij kunnen gelukkig zijn met de blauwe lucht, een klein bloemetje in het gras, met iedere stap die ze

Omhelsd door aandacht

Geliefd zijn betekent omhelsd worden door de aandacht en de energie van degene van wie je houdt. We moeten er voor onszelf zijn. We zijn gewond, misschien zelfs diep gewond, in ons lichaam en in onze ziel. Wie zal er voor ons zijn? We moeten er allereerst voor onszelf zijn. En de Boeddha zal er voor ons zijn, want de Boeddha is in ons. De oefening is hier en nu stevige grond onder de voeten te vinden, en aan te raken wat zich hier en nu afspeelt. Daar hoeft je niet hard voor te vechten; daar hoeft je helemaal niet voor te vechten. Sta alleen jezelf toe te zijn. We zijn geneigd te denken dat geluk, gezondheid en succes alleen binnen ons bereik komen als we erheen rennen. Daarom hebben we het hier en nu opgeofferd. We hebben het hier en nu gezien als een middel om ons in de toekomst dingen toe te eigenen. Van die neiging moeten we afstand doen.

zetten. Ieder moment maken zij een stukje geluk. Ze rennen niet. Zij zijn in staat stil te houden en ieder moment van het dagelijks leven diepgaand te leven. Het is heel belangrijk hun gezelschap op te zoeken, want als je met hen in contact bent zal je dat ook kunnen, na verloop van tijd. Als je op je kussentje zit of loopt, oefen dan om alleen maar in en uit te ademen en alleen maar hier te zijn. Want uit je bewuste hier en nu-zijn ontstaat liefde en zorg voor het lijden in je. Je bent er niet geweest voor jezelf, je hebt jezelf verwaarloosd.

We hebben onszelf verbonden aan een bepaald idee van wat geluk is. We denken nooit gelukkig te kunnen zijn als we dingen niet voor elkaar krijgen, dingen niet kunnen veranderen. Vanwege deze binding leven we niet in vrede met onszelf. We proberen voortdurend iets te doen, iets voor elkaar te krijgen, maar misschien is het geluk er al. Alle voorwaarden voor je geluk zijn al hier. Je hoeft ze alleen maar te herkennen. Maar hoe kan je ze herkennen als je niet aanwezig bent? Misschien heb je niet beseft dat de zon aan de hemel een voorwaarde is voor je geluk.

Neem één kort moment om te kijken. Dan zie je dat al het leven op aarde mogelijk is vanwege de zon. Al ons voedsel komt voort uit het licht. Als je zo naar de zon kijkt, dan zie je de zon als je vader, je moeder. De zon voedt je iedere dag. De zon is er altijd voor je. Misschien klaag je dat niemand voor



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net

je zorgt, niemand van je houdt, niemand aandacht aan je besteedt, maar de zon voedt iedere seconde van je leven, evenals de aarde, de bomen, het water, de lucht, de bakker, de boer, de vogels, de insecten.

Sommigen van ons hebben geoefend om te stoppen en in het hier en nu te verblijven. Wij kunnen de vele voorwaarden voor ons geluk die

Inzicht in de werkelijkheid

Twee elementen van de boeddhistische meditatie zijn samatha (stoppen, tot rust komen, kalmeren) en vipassana (diep kijken). Soms hoef je alleen maar te stoppen en plotseling is daar een diep inzicht in de werkelijkheid. Als de golven op het meer kalm zijn, wordt de maan zomaar in het water weerspiegeld. Het meer hoeft niet vol onrust en ongeduld naar de maan te zoeken. Sta jezelf toe in het moment te zijn. Geniet ervan contact te maken met de verfrissende en helende elementen om je heen en in jezelf. Of je het nu gelooft of niet, die zijn er. Als je jezelf toestaat deze elementen aan te raken, zal het afval compost worden. Opnieuw zullen er bloemen bloeien in de tuin van je hart.

Als je er bent voor je zelf, is er een energie die je omarmt - je pijn, je lijden, je angst, je wanhoop, maar ook je goede, positieve kwaliteiten. Het vermogen weer vreugdevol en gelukkig te zijn, lief te hebben en verdraagzaam te zijn - deze kwaliteiten wonen in ons. Wij moeten ze omarmen, anders kunnen ze niet groeien. Het zijn bloemen. Tegelijk moeten we ook onze angst, wanhoop en verdriet omarmen, zodat ze in compost kunnen veranderen en de bloemen

hier en nu beschikbaar zijn aanraken, en ontdekken dat meer niet nodig is. Deze voorwaarden zijn meer dan genoeg voor ons geluk. Stoppen is erg belangrijk. Zolang je blijft rennen en draven is geluk erg moeilijk. Stop. Als je stopt kunnen je lichaam en geest rusten. Als je stopt kan je de voorwaarden voor je geluk die hier en nu aanwezig zijn herkennen.

kunnen voeden.

Lijden is erg belangrijk voor ons geluk. We zijn niet in staat tot begrip en liefde totdat we weten wat lijden is. We kunnen alleen blij zijn met iets te eten als we weten wat honger is. In sommige streken van China zeggen de mensen als ze elkaar ontmoeten niet: 'Hoe gaat het ermee?', maar: 'Heb je al gegeten? Heb je al iets te eten gehad?' Want ze weten dat honger en dood echt bestaan. Daarom wordt hun liefde op een hele eenvoudige manier uitgedrukt: heb je al gegeten? Heb je al iets te eten gehad?

We hebben de neiging de brokken pijn, verdriet en wanhoop die we meedragen weg te willen hebben. We maken een chirurg van de Boeddha of God, een chirurg die alles wat we niet willen van onszelf uit ons weg moet snijden. Maar in het licht van niet-twee zijn, zijn we niet alleen de bloemen in ons, maar ook het afval. We kunnen niet zomaar onszelf wegdoen. Soms zijn we liefde en soms zijn we boosheid; liefde is in ons, maar boosheid is ook in ons. Dus moeten we liefde en boosheid op dezelfde manier behandelen. De Boeddha leert ons het niet-twee zijn van lijden en geluk.



De energie van aandacht

Dankzij de energie van aandacht kunnen we hier en nu aanwezig zijn en onszelf omarmen - ons lijden, onze wanhoop, ons verdriet, maar ook de zaden van vrede en liefde die verzwakt zijn doordat we ze niet hebben kunnen voeden en ze niet hebben kunnen helpen om sterker te worden. Waar het om gaat is te leren dat wat is te omarmen, en dat kan met de energie van aandacht.

‘Liefste, ik ben er voor je.’ Als we van iemand houden willen we dat graag zeggen: ‘Liefste, ik ben er voor je.’ Maar zorg er dan ook voor dat je er werkelijk bent. Je aanwezigheid is het grootste geschenk dat je je geliefde kan geven, maar er echt zijn is niet makkelijk. Je moet er voor honderd procent zijn, echt met je volle aandacht. De energie van aandacht heeft het vermogen iemand te helen en gelukkig te maken. In dit geval is het liefde voor jezelf. We weten allemaal dat de liefde die we voor een ander hebben afhankelijk is van onze liefde voor onszelf. Als we weten hoe we voor onszelf kunnen zorgen, hoe we onszelf kunnen voeden en genezen, kunnen we voor de

Het vuil transformeren

Maak je hart zo groot dat je ziet dat de voorwaarden voor je geluk hier en nu aanwezig zijn en dat onrecht, wreedheid en kleingeestigheid je leven niet kunnen ruïneren. Je kan dat allemaal makkelijk zonder wrok en boosheid verdragen, want je hart is groot. Stel dat je wat vuil in een rivier gooit: de rivier zou niet boos zijn, maar bereid dat vuil te accepteren om het in één nacht te transformeren. Als je dat zelfde vuil thuis in een bak water zou gooien, zou het water niet langer

ander zorgen. Dus ons eerste object van liefde zijn wijzelf - ons lichaam en onze geest. Jezelf omhelzen in het moment, dat is de oefening waar het om gaat.

Als je helemaal aanwezig bent, zie je dat er niet alleen lijden is. Er is ook iets anders: het wonderschone leven, de verfrissende en helende elementen in je en om je heen. Kijk naar de hemel; luister naar de regen, glimlach naar de regen. Het is een wonder dat het regent; het is een wonder dat de lucht vanochtend blauw is; het is een wonder dat ik leef, dat ik kan lopen, dat mijn hart goed werkt. Er zijn zo veel dingen om blij over te zijn. Als er één boom in de tuin dood gaat, vergeet je misschien dat de andere bomen leven. Als je je verdriet laat overheersen verlies je plotseling alles. Er gaat een boom dood in mijn tuin, ja, ik weet het, maar er zijn andere bomen, groen en gezond. Als je dat voor ogen houdt, zal je niet verdrinken in je verdriet. Je zal sterk genoeg zijn die ene boom te redden, of te vervangen door een andere.

drinkbaar zijn. Maar de rivier, groot als-ie is, transformeert en heelt. Oefen dus om als een rivier te zijn, dat is wat de Boeddha ons aanraadt. Oefen om als de aarde te zijn. Of de mensen nu bloemen, parfum en rijst op de aarde gooien, of urine en uitwerpselen, de aarde is bereid het allemaal zonder enige wrok te accepteren, want de aarde is groot en heeft het vermogen te transformeren.

Het is niet moeilijk onszelf te omarmen en het



proces van heling te beginnen. Je hebt alleen een sangha nodig van mensen die dat ook doen en ervan genieten. Als je de meditatie ruimte inkomt en gaat zitten met je eten, dan kan dat met een heleboel blijdschap. Zie het niet als een moeilijke oefening. Inderdaad, de hele maaltijd praten we niet, en we zitten de hele tijd stil, rechtop. Maar veel van ons vinden dat fijn. We hoeven niet te praten, we hoeven niet te denken, we hoeven

Wonder

Als je een peultje op je lepel hebt, kijk ernaar, glimlach, en geef het zijn ware naam: peultje. Met wat aandacht en concentratie beseft je dat het peultje een stukje wonderschoon leven is, net als jij - jij bent een niet te bevatten wonder. Het peultje is gemaakt door de wolken, de zon, de aarde, de mineralen, de lucht, het water - alles. Het is een ambassadeur van de kosmos als je weet hoe het te ontvangen, er samen mee te zijn, het vol aandacht en blijdschap te kauwen. Een peultje eten kan veel vreugde geven.

Waarom eet je een peultje? Om voedingsstoffen binnen te krijgen? Nee, je geniet gewoon van dat peultje, je geniet van jezelf, van het moment, van de sangha om je heen. We houden ervan ieder hapje dertig, veertig, vijftig keer te kauwen. In die tijd kauwen we niets anders, niet onze plannen, zorgen of angsten. Laat die nu slapen, ze zijn omhelsd door jouw aanwezigheid in volle aandacht. Eten is een oefening, een oefening om niets te doen, te stoppen. En met een beetje intelligentie kunnen we de tijd om te eten tot een tijd van vreugde maken. Misschien vind je het

helemaal niets: de hele maaltijd is er om echt uit te rusten. Een maaltijd in aandacht delen met de sangha, niets hoeven, alleen maar van ieder hapje genieten, in diep contact met het voedsel, helemaal zonder denken en zonder plannenmakerij - dat is de oefening van stoppen en rusten.

benauwend om niet te praten, te lachen, te bewegen. Maar dat zijn alleen maar gewoontes. Leer alsjeblieft de gewoonte om te rusten, dat is erg belangrijk.

Ook als je op je kussentje zit tijdens de zitmeditatie oefen je om te rusten, net zoals tijdens de loopmeditatie, als je alleen maar de aarde aanraakt en beseft wat een wonder het is te leven en op de aarde te lopen. Ieder moment sta je jezelf toe er te zijn, en te zorgen voor je verdriet, je angst en je pijn. Misschien slapen ze rustig op de bodem van je bewustzijn, of misschien komen ze bovendrijven. Hoe dan ook: omarm ze. Omarm ze met je echte aanwezigheid, want de energie van aandacht is de energie om er voor jezelf te zijn, en voor de mensen van wie je houdt. De zon is er voor jou, de maan is er voor jou, de boom en het water zijn er voor jou. Zorg jij dan dat je er voor hen bent - en speciaal ook voor jezelf. Jij bent degene die je het hardste nodig hebt. Roep je naam, roep in stilte je naam - die mens heeft geleden, ga ernaar toe en omhels haar, omhels hem.

