

EEN GOED MENS ZIJN



De foto van deze Boeddha staat op www.madonna.nl

De beoefenaar van het achtvoudig pad van de Boeddha doorloopt vier stadia. In de eerste fase leert hij observeren, wordt hij de waarnemer. Oplettend of aandachtig zijn is het belangrijkste. De vipassana meditatie methode schoolt de waarnemer in het observeren van zijn eigen gedrag. Hoe reageert hij in een bepaalde situatie. Niet oordelen of veroordelen, maar waarnemen. Op deze manier leert hij zichzelf kennen. Welke gedachten ontstaan er en welke gevoelens, emoties en gedrag volgen daarop. Hoe reageert hij en welke voorkeuren heeft hij? Waar heeft hij een hekel aan? Even belangrijk is het waarnemen van de eigen begeerten en (on)lustgevoelens, omdat het gemoed de grootste verstoorder is van het geestelijk evenwicht.

De goede vruchten van het observeren van het eigen gedrag en dat van anderen, zijn inzichten. De observaties leiden tot zelfkennis, begrip van de eigen drijfveren. Ze geven zelfs inzicht in de achtergronden van geboorte, ouders en leefomgeving. Wat motiveert of demotiveert en waarom. Zo groeit de acceptatie van de situatie waarin het leven wordt geleid. Het besef dringt door dat wij zelf ons leven bepalen door de keuzes die wij maken. En de Voorzienigheid zorgt slechts voor de juiste omstandigheden waardoor iedereen dat krijgt wat goed voor zijn of haar ontwikkeling is.

De tweede fase bestaat uit het elimineren van ongewenst gedrag, gewoontes en conditioneringen en de ontwikkeling van een levenshouding die gebaseerd is op de vier principes van het hart:

- Liefdevolle vriendelijkheid
- Mededogen
- Vreugde
- Ongehechtheid

In deze fase wordt de geest gestabiliseerd. Er ontstaat een beheersing van de geest en het gemoed, het denken en voelen. De begeerten, emoties en hebzuchten worden vanuit liefde voor de eigen geestelijke ontwikkeling beheerst. Het lijden wordt minder of valt weg omdat de liefde leeft. Het lijden omarmen is het lijden volledig accepteren en zo de oplossing ervan vinden omdat de oorzaak begrepen wordt. Zo realiseert de beoefenaar van het pad van de Boeddha een volmaakt geestelijk evenwicht in zichzelf. Na elke verstoring wordt het evenwicht hersteld en dit gaat steeds sneller en beter naarmate de zelfkennis toeneemt.

Geleidelijk wordt de beoefenaar zuiverder en ten slotte rein. Zijn etherisch lichaam gaat stralen, schitteren en dat kan hij voelen als tintelingen. Een ruimer worden. Hij wordt lichter en lichter. Het

pad van de Boeddha is de weg naar de geestelijke vrijheid en gaat gepaard aan de ontwikkeling van wijsheid.

Noot:

Thich Nhat Hanh geeft een gedetailleerde toelichting op het pad van de Boeddha in zijn boek: "Het hart van Boeddha's leer." Uitgeverij Becht te Haarlem. Zie ook zijn "aandachtsoefeningen" en zijn website op: www.plumvillage.org