

Obstakels op je pad

Iedereen kent in zijn/haar leven obstakels. Dingen lukken niet, relaties lopen moeilijk, je voelt je niet gelukkig of krijgt te maken met ziekte of burnout. Alle vormen van tegenwind zijn obstakels. Obstakels kunnen niet worden vermeden. Je kan ze zien als een beperking in de voortgang van je leven, die zo snel mogelijk uit de weg moet worden geruimd. Maar je kan ze ook begrijpen als onderdeel van je pad, waar je van kunt leren. Het kunnen ook berichten zijn, signalen om je wakker te schudden om te kijken naar wat er aan de hand is.

Wie meditatie beoefent krijgt sowieso te maken met obstakels in de beoefening en komt vroeger of later in de verleiding er de brui aan te geven. Wanneer je gaat mediteren hoop je misschien een oase van rust te vinden door meditatie of je verlangt een snelle oplossing voor je problemen en had niet gerekend op dat het inzet en volharding vraagt. Het vraagt een diepere motivatie om meditatie te blijven beoefenen. Als je vanuit je vrije aard, vanuit je potentieel aan liefde en helderheid, wilt leven, werken en in relatie zijn met je geliefden (en met jezelf!) is de hamvraag, of je bereid bent je daarvoor in te zetten en obstakels tegemoet te treden.

In meditatie-beoefening zijn er uiterlijke en innerlijke obstakels. Natuurlijk is er de buitenwereld met al zijn afleiding en entertainment. Je kan misschien nooit stoppen met bezig zijn, bent min of meer verslaafd aan prikkels, zoekt steeds verstrooiing of bent verslingerd aan het idee 'vooruit te komen'. Om dan te gaan mediteren vraagt een breuk met je dagelijkse gerichtheid. Dat vraagt discipline en nog meer: de keuze maken om het te doen... en dat steeds opnieuw.

Innerlijke afleiding is een minstens zo groot obstakel. Je geest dwaalt voortdurend af en dan gaat je aandacht alle kanten op. Een variant daarop is, dat je gefixeerd raakt op een gedachtenspoor zodat je verzeild raakt in redeneringen. Ook als je vol emotie zit, is het moeilijk om je geest daarvan los te maken. De zuigkracht van zowel gedachten als emoties is aanzienlijk.

Twijfel is ook een obstakel, dat je tegenkomt. Als je geest door twijfel en scepsis in beslag wordt genomen, is het moeilijk is om te oefenen, en zelfs als je mediteert, zal je waarschijnlijk geen vooruitgang boeken. Dan verlies je je discipline en je ruimere blik, frustratie en teleurstelling nemen de overhand en je gevoel voor humor en vreugde is uit de beoefening verdwenen.

Hoe ga je nu om met al die obstakels? Allereerst: door ze op te merken. Snelheid is de vijand van opmerkzaamheid; je vergeet te kijken naar wat er gebeurt. Dus stop en sta stil. Door aandachtig te zijn naar wat er in je geest gebeurt en je daar niet door te laten ontmoedigen leer je je los te maken uit afleiding. Niet door je tegen de afleiding te verzetten, maar door je aandacht niet *aan te haken* aan prikkels, gedachten en gevoelens. Je houdt je aandacht bijvoorbeeld bij je ademhaling en 'onthecht' van wat er verder allemaal in je geest opkomt.

Natuurlijk kan je ook jezelf verder onderzoeken, door je de vraag te stellen waarom je zo vasthoudt aan bepaalde gedachten en emoties. Dit soort zelfonderzoek is onderdeel van Zijnsgerichte training en padcoaching. Je leert met een ruime, vrije blik je motieven,

verlangens en angsten te onderzoeken. Sommige psychologische issues vragen de nodige aandacht, voordat je ze kunt loslaten. Door het psychologische werk te doen in de bedding van een spiritueel pad leer je jezelf ook bij nare of pijnlijke emoties met respect en compassie én met de nodige lichtheid tegemoet te treden.

Om je niet door twijfel, teleurstelling of luiheid te laten bevangen, is het belangrijk dat je je regelmatig je motivatie herinnert. Wat inspireerde jou om in de eerste plaats om te mediteren? Waar ging het je ook alweer om? Opnieuw afstemmen op je inspiratie kan ook betekenen dat je opnieuw contact maakt met dat je *weet* – ook al voel je je misschien niet zo - dat je natuurlijke aard vrij, open, liefdevol en helder is. Dat *innerlijk weten* brengt je weer bij vertrouwen.

Regelmatig oefenen en je inspiratie vernieuwen zijn sleutels bij het werken met obstakels. Maar je hoeft het niet alleen te doen! Met anderen mediteren verdiept je meditatie en werkt enorm bemoedigend. Iedereen krijgt immers met obstakels te maken. Je leert van en met elkaar hoe er mee om te gaan. De leraar kan je zo nu en dan de weg wijzen en biedt de connectie met de leer, die een bron van wijsheid is, waaruit je kan putten.

Wat zijn de tekenen dat je vooruitgang boekt? Je wordt zachter en tegelijk helderder. Soms kan je problemen verdragen zonder te klagen. Je raakt meer op je gemak met jezelf ook als je de wind tegen hebt. Misschien kan je soms zelfs een obstakel verwelkomen als een kans en er met humor naar kijken. Door het pad te lopen, te oefenen en met een open houding alles wat op je weg komt - goed of slecht – te benaderen, hebben obstakels steeds minder kracht om je reis werkelijk te belemmeren.

Geinspireerd op een artikel van Sakyong Mipham Rinpoche, 2017, Lion's roar.