

## 5.06 Niet oordelen

Niet goed- of afkeuren... mildheid.

Mindfulness: niet-oordelende aandacht voor je ervaringen in het huidige moment, de aangename én de niet zo aangename - voor alle gasten in je herberg.

We beoordelen voortdurend wat we doen en wat we meemaken. We vergelijken het met eerdere ervaringen, met verwachtingen of met wat andere mensen doen. We vragen ons af of het goed of slecht is. We denken dat we zelf niet goed genoeg zijn, dat er vreselijke dingen zullen gebeuren, dat het goede niet blijvend is, dat andere mensen ons kunnen kwetsen, dat we de enigen zijn die iets niet weten, dat we altijd moe zullen blijven... Het zet ons vast.

Een boeddhistische instructie luidt: 'Géén meditatie!'

Daarmee wordt bedoeld: maak van je meditatie geen project en benader het niet met grote ernst en plechtigheid. Laat elk idee over een ideale meditatie lopen, bij voorbeeld: 'meditatie moet natuurlijk zijn' of 'je moet vooruitgang merken'.

Begin gewoon te mediteren, en neem alles aan wat er gebeurt. We hebben veel ideeën over wat goede en wat slechte meditatie is, en het enige echt goede is om telkens te beginnen zonder verwachtingen van onszelf en zonder verwachtingen van wat de beoefening is.

Je volgt gewoon de instructies zonder je een beeld te vormen *van* en bezig te zijn *met* wat en hoe meditatie moet zijn. Het is een voortdurend loslaten van denkbeelden, van waar je ook maar aan vastzit. Nu denk je: dát is dus meditatie. Ik moet gewoon observeren en loslaten. Maar ik kan niet observeren en ik kan niet loslaten, en mijn meditatie is een zootje. Her-inner dan weer, breng weer in je innerlijk terug: geen verwachtingen. Het is wat het is en dat is volkomen oké, volkomen goed. Je hoeft niets extra's te doen.

En er is de instructie: 'Geen resultaat!'

Alle gerichtheid op 'resultaat opmerken', erkennen en laten. Niet serieus nemen. Dat zijn maar gedachten. Beoefen zonder hoop op iets anders dan het hier en nu. Meer is er niet. Meer hoeft niet. Later is nu niet van belang. Wezenlijke verandering en vrijheid kan alleen ontstaan als je in het huidige moment bent. Als je met sterke wensen en vrees beoefent, als je beoefent om te worden wat je denkt dat je moet zijn – zelfs als dat kalmer, liefdevoller of mededogender is – zul je alleen je eigen teleurstelling bewerkstelligen. Je kunt niet van hier naar daar komen. Ieder moment volledig hier zijn, daar gaat het om, vanaf nu tot je laatste ademtocht. Als je na je meditatie iets merkt dat op resultaat lijkt – als je bijvoorbeeld voelt dat je geest tot rust is gekomen, of dat je je helder geconcentreerd voelt, of dat je veel mededogen of vriendelijkheid voelt – observeer het dan gewoon, ga ook daar niet over denken en probeer het niet vast te houden! Er is niets mis met het bereiken van resultaten. Maar als we aan resultaten hechten, zijn ze volkomen nutteloos en raken we de weg weer kwijt. Zelfs de kwaliteiten van helderheid en liefhebbendheid worden obstakels als je er aan hecht. Zelfs die kun je beter 'ont-eigenen' terwijl je ervan kunt genieten zolang ze er zijn.

*[Samengevat uit: Rigpa]*

### Zelfveroordeling

Jacob constateerde dat zijn dagelijkse meditatie vaak gepaard ging met voortdurend kritisch commentaar: 'je bent het weer eens kwijt', 'kun je niet ééns een halve minuut gefocust blijven', 'je zult het nooit leren', 'iedereen doet het beter'...

Een van de mogelijkheden is dat je die denkpatronen even een naam geeft als ze opduiken. We kunnen etiketten gebruiken als 'oordelende geest' of 'hopeloze geest' of ze als sub-persoonlijkheden benoemen. Jacob constateerde dat hij het hele kritische, oordelende pakket kon benoemen met het etiket 'Kritische Geest', waardoor het zijn kracht geleidelijk verloor.

*[Uit: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]*