

Twijfelen aan de twijfel: Oefenen met de laatste hindernis.

Aangepast en vertaald van een lezing van Gil Fronsdal

Vroeg of laat zullen alle beoefenaars van meditatie met de hindernissen te maken krijgen. Voor de meesten zal dit eerder vroeger dan later zijn. Je zou deze hinderlijke toestanden van de geest niet als ongelukkige gebeurtenissen moeten zien, maar liever als mogelijkheden om je meditatiebeoefening te versterken. Om mindfulness, concentratie, begrip en loslaten te oefenen.

Zonder de inzet om met de hindernissen te oefenen, kan elk van de hindernissen de beoefening laten ontsporen. Dit geldt eens te meer voor twijfel, de vijfde en laatste hindernis. Terwijl de andere vier hindernissen zich bij allerlei zaken kunnen manifesteren, houdt twijfel als hindernis direct verband met de beoefening zelf. Als je onzekerheid over de meditatiebeoefening of over de eigen vaardigheid of geschiktheid maar groot genoeg is, is de kans groot dat je helmaal stopt met oefenen.

Hoe manifesteert twijfel zich en wat zijn de oorzaken ervan?

Twijfel als hindernis is een mentale toestand waarbij besluiteloosheid, onzekerheid en gebrek aan vertrouwen een rol spelen. Het zorgt ervoor dat iemand gaat aarzelen, weifelen en niet verankerd raakt in de meditatiebeoefening. De meest eenvoudige manier waarop deze hindernis zich kan uiten is een gebrek aan duidelijkheid over de meditatie-instructies. Dit kan gemakkelijk en snel worden verholpen met wat verder onderricht. Als het uitgesprokener vormen aanneemt, kan twijfel zich uiten als diepe, brandende innerlijk conflicten en angsten die door de beoefening worden aangewakkerd. Over het hele spectrum kunnen twijfels de geest in een toestand van onrust houden, bijvoorbeeld door voortdurend af te dwalen naar gedachten en gevoelens van incompetentie. Of het kan de energie en interesse van de geest wegnemen.

De twijfel die een hindernis vormt, is anders dan de 'onderzoekende' twijfel. Twijfel als hindernis leidt tot gebrek aan inzet en opgeven. Onderzoekende twijfel inspireert tot actie en de impuls om beter te begrijpen. Deze laatste kan daarmee helpend zijn in de mindfulness beoefening. Een kritische, bevragende houding moedigt dieper onderzoek aan. Gezonde twijfel kan een voorbarig gevoel van voldoening en vooroordelen overwinnen.

Hinderlijke twijfel kan vele vormen aannemen. Het kan twijfel zijn in de beoefening, in de instructies, in de leraar of leraren en, de gevaarlijkste vorm, in jezelf. Twijfel hoeft pas naar de oppervlakte te komen op het moment dat iemand begint met de beoefening. Iemand kan maanden lang reikhalzend naar een meditatie retraite uitkijken, totdat hij of zij er aankomt en gaat twijfelen of het wel juiste plek, moment of vorm van retraite is.

Twijfel gaat vaak gepaard met afleidende gedachten. Soms kunnen gedachten zo redelijk en overtuigend lijken, dat de onderliggende twijfel wordt gemaskeerd. Maar ongeacht of ze wel of niet redelijk zijn, de gedachten staan het meditatieproces in de weg en bevestigen op die manier de twijfels over of het proces wel werkt. Daarmee kan twijfel een self-fulfilling prophecy worden.

De meest verraderlijke twijfels zijn die over onszelf, met name wanneer twijfels over ons eigen kunnen of onze eigen waardigheid er deel van uitmaken. De meditatiebeoefening kan te moeilijk lijken, of iemand kan zich niet voorstellen dat hij of zij de benodigde innerlijke mogelijkheden tot zijn of haar beschikking heeft. Soms komen deze twijfels op als iemand geïntimideerd raakt door een

enorm doel in de verte. Dan kan gemakkelijk vergeten worden dat een berg ook stap-voor-stap moet worden beklommen. Op andere momenten heeft de twijfel meer te maken met het kunnen omgaan met de veranderingen die het gevolg zijn van beoefening zelf. Iemand kan overweldigd worden door gedachten als: “Kan ik nog wel goed voor mezelf zorgen als ik meer ‘open’ en ontspannen ben?”, “Misschien zullen mijn familie en vrienden de groei die ik doormak niet accepteren.” of “Ik kan misschien niet meer in mijn levensonderhoud voorzien, als ik eerlijk onder ogen zie hoe ik door angst en ambitie wordt gedreven.”

Het is moeilijk om twijfel te herkennen als we er in gevangen zitten. Het is de kunst om genoeg afstand en objectiviteit te bewaren, om het te kunnen herkennen voor wat het is. Twijfel kan gemakkelijker worden herkend, als we onze eigen weifeling of terughoudendheid in de beoefening opmerken. Als we ons bewust proberen te zijn van de bijbehorende fysieke spanning of druk, dan kan ons dat helpen uit de maalstroom van twijfelende gedachten los te komen. Het is duidelijk dat twijfels als ‘twijfel’ (h)erkennen en benoemen, behulpzaam is. Met voldoende afstand kunnen we de gedachten wellicht stoppen: het kan heel bevrijdend werken om te twijfelen aan de twijfel!

Manieren om twijfel tegemoet te treden

Zodra hinderlijke twijfel is herkend, zijn er verschillende mogelijkheden om ermee te werken. Zo nu en dan kan het helpen om een periode van nauwkeurig onderzoek in te lassen, om de twijfel te ontbinden. Wanneer twijfels onzekerheid over de beoefening of de instructies behelzen, dan kan het helpend zijn om de Boeddhistische filosofie zelf (dieper) te bestuderen en er op te reflecteren. Een leraar vragen voorleggen of een gesprek met een bevriende beoefenaar kunnen ook helpend zijn. Een helder begrip van de lessen van de Boeddha over wat wel en niet raadzaam is, kan erg behulpzaam zijn in het overwinnen van twijfel.

Wanneer twijfel een aarzeling inhoudt om ons te committeren aan de beoefening, kan het in sommige gevallen nuttig zijn om discipline te gebruiken en bewust de beslissing te nemen de aarzeling te overwinnen. Dit is met name bevorderlijk wanneer de twijfels niet zo groot zijn en ze het misschien helemaal niet waard zijn er aandacht aan te schenken. Dit is ook een juiste benadering wanneer juist de beoefening zelf het beste middel is om de twijfels te weerleggen.

In het geval van grote en volhardende twijfels helpt het soms juist niet om discipline in te zetten, bijvoorbeeld als dit tot ongezonde onderdrukking leidt. Grote twijfels kunnen het best direct worden benaderd, bijvoorbeeld door diepgewortelde overtuigingen te bevragen en uit te dagen of door aandacht schenken aan emoties die ermee gepaard gaan. Sommige mensen hebben sterk de neiging om zich tegen alle verandering te verzetten, en daar kunnen een nieuwe wijze van zien of begrijpen ook onder vallen. Twijfel kan dan een manier van verzet zijn, om verandering te voorkomen.

Vertrouwen in onze eigen mogelijkheden om te kunnen oefenen is heel belangrijk. Voor degenen die worstelen met twijfel over hun eigen vermogen, kan het heel nuttig zijn zelfvertrouwen te ontwikkelen. Velen zien over het hoofd waar ze wel toe in staat zijn en focussen juist op wat ze denken niet te kunnen doen. Tijd en aandacht schenken aan wat je wel kunt, zelfs de kleinste dingen, kan je vertrouwen doen toenemen. De beoefening benaderen met kleine stapjes van groei, kan langzaam meer vertrouwen geven. Het voornemen om gedurende de hele meditatie-sessie bewust te zijn van de ademhaling, zal bijvoorbeeld niet tot veel meer vertrouwen leiden. Het besluit daarentegen, om in ieder geval aandachtig te blijven bij twee in- en uitademingen, kan veel effectiever blijken. Zodra iemand vertrouwen heeft in het vermogen om met de aandacht bij twee

ademcycli te blijven, kan degene naar drie cycli streven. Het is verrassend dat vertrouwen kan helpen om minder tijd te besteden aan nadenken over onszelf. Dit komt omdat vooroordelen over onszelf geneigd zijn om het gezonde zelfrespect te ondermijnen.

Tenslotte kan het behulpzaam zijn om iets in herinnering te roepen dat je in de beoefening inspireert, zoals een wijze les, een persoon of een ervaring die je hebt gehad. Door zo iets in je gedachten te houden, kun je herinnerd worden aan waarom je de meditatie eigenlijk doet en hoeveel waarde je er aan hecht. Wellicht voel je hierdoor zo veel inspiratie dat de wolken van twijfel worden verdreven. Het kan je zelfs aanmoedigen om je opnieuw voor te nemen om alles dat op je pad komt te transformeren naar vrijheid, zelfs de hindernissen.