

Zaterdag 1 oktober: Matigheid

Matigheid is niet alleen je maat kennen, maar ook vooral je aan je maat houden. Het is het volgen van de Middenweg, zoals beschreven in de Bhagavad Gîtâ en door de Boeddha: precies doen wat je systeem nodig heeft.

Dat is een kwestie van ervaring en bewust voelen. In de gevallen waarin je lichaam je de signalen achteraf geeft (bijvoorbeeld honger en verzadiging) moet je op basis van ervaring proactief je maat volgen. Bij onmiddellijke signalen voel je meteen en bewust wat buiten je maat gaan met je doet.

Als je buiten je maat gaat vindt je systeem daar iets van en krijg je feedback, die varieert van onrust tot ziekte. Ook als je wel precies op je maat zit kun je, als je stil bent, de waardering binnen je systeem voelen en horen; er spreekt waardering en harmonie uit. Daarom zeggen de oude wijzen dat de Middenweg de beste weg naar harmonie is.

Dit wist iedereen in de groep intuïtief, maar toch bleek het lastig om de ideale maat te volgen. Daar zijn een paar oorzaken voor:

1. De automatische piloot. Veel dingen doen we onbewust en we gaan al zo lang buiten onze maat, dat we het niet eens meer merken. We kennen letterlijk onze maat niet meer.
2. Het dempen van onaangename gevoelens en trauma's, vooral met genotmiddelen en afleiding.
3. Het zoeken van overdaad vanuit een tekort of schaarste.
4. De noodzaak om geld te verdienen om te kunnen leven.
5. De angst om geliefden te verliezen.

Je kunt je afvragen of deze triggers automatisch tot buiten de maat gaan leiden, en dat is niet zo. Je kunt, juist door toch in de maat te blijven, de triggers doorleven en zo kunnen ze verzachten of veranderen.

En je kunt spelen met je maat. Je maat is namelijk geen keiharde lijn, maar een veld. Je kunt, door je speels aan de bovenkant van dat veld te bewegen, je maat vergroten. Drie manieren om dat te doen zijn leren, oefenen en het opbouwen van weerbaarheid/conditie.

Er zijn ook omstandigheden die je maat verkleinen: energielekken. Energielekken verkleinen je bandbreedte en zorgen ervoor dat je minder kunt doen, hebben en verwerken. De vijf genoemde redenen om buiten de maat te gaan zijn allemaal energielekken, evenals teveel input, teveel output en niet weten wat het doel is in jouw leven. Het dichten van energielekken vergroot je maat snel, maar vergt aandacht, moed en doorzettingsvermogen.

Het buiten je maat gaan veroorzaakt lijden. Om dat lijden op te lossen beschreef de Boeddha het edele achtvoudige pad: juist inzicht, juiste gedachten, juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud, juiste inspanning, juiste aandacht en juiste concentratie. De Vietnamese monnik Thich Nath Hanh paste dit pad aan. Hij zette juiste aandacht meteen naast juist inzicht omdat zonder deze twee de andere zes onmogelijk zijn.

Aandacht kun je oefenen met twee eenvoudige maar krachtige oefeningen:

1. Neem waar dat kan tussen twee handelingen een korte pauze waarin je terugkeert naar de Stilte. Zo leer je één ding af te sluiten en aan het volgende te beginnen.
2. Richt je aandacht bij een handeling op de plek waar de werkoppervlakken elkaar raken. Bij bijvoorbeeld afwassen is dat de plek waar de afwasborstel het bord raakt.

Als je jezelf deze twee oefeningen eigen maakt zullen je aandacht en bewustzijn snel toenemen. Zo leer je jezelf, je maat en de relatie tussen wat je doet en wat er met je gebeurt steeds beter kennen. En dat vergroot de kans dat je door het volgen van je maat tot harmonie komt. Onderweg kom je echter nog wat wonden en trauma's tegen en onze natuurlijke neiging om pijn te ontwijken en plezier op te zoeken maakt dat het zelfs al lastig is om deze eenvoudige oefeningen vol te houden. Maar onthoud:

Yoga (harmonie) is het oplossen van de identificatie met pijn. Deze yoga moet met beoefenen met doorzettingsvermogen en opgewektheid. (Bhagavad Gîtâ hfdst. 6)