

De genade van de meditatie

Andrew Peers

Een grote genade in mijn leven is de beoefening van de meditatie (geworden). Ik heb het nu over meditatie zonder inhoud. Noem het maar 'zazen' of 'contemplatief gebed' als je wilt, het kan mij weinig schelen en het doet er ook niet zo veel toe. Het gaat over de beoefening ervan, de praktijk van meditatie, het gewoon geregeld doen. "Ik zeg: doen." Ik zet me neer en schenk daarbij aandacht aan mijn ademhaling en aan de gedachtewereld die in mijn geest langskomt. Deze houding van fundamentele openheid verspreid zich naar de omgeving en de ruimte waarin ik zit. Een ruimte die door de muren van de zendo heen gaat, het heelal in. Ik voel me dan maar een kleine stip, een stofdeeltje van het universum. In het begin is dat een eenzaam gevoel maar dat gaat over in een vol en warm thuisgevoel. Toch is de meditatie niet alleen aandacht geven aan lichaam en geest. Ik word mij ook bewust van mijn pijn en plezier en dit helpt om die pijn en plezier ook te zien bij anderen. Om het zachtjes uit te drukken.

Als mijn hart opengaat, ondervind ik dikwijls pijn. Volgens mij is de kern van alle pijn in deze wereld hetzelfde voor iedereen. Het is de pijn misschien van je weggerukt te voelen uit de oorspronkelijke eenheid van 'vroeger.' Als ik 'vroeger' zeg, dan bedoel ik heel erg vroeg. Misschien gaan wij hier terug naar de eerste drie maanden in de baarmoeder, de zaligheid van de Tuin van Eden. In ieder geval weet ik dat deze irrationele pijn, de pijn van verlies, de pijn van scheiding, heel diep in mij zit. Het verlies kan wel een rationele aanleiding hebben. Het verlies van een vriend bijvoorbeeld, kan deze sterke oerpijn triggeren. Dan kan ik terwijl ik op mijn meditatiekussen zit, plotseling vanuit het diepst van mijn hart schreeuwen en vloeien de tranen over de wangen.

Maar als ik me helemaal open stel voor deze pijn word ik soms bewust van 'iets anders' dat nog dieper in mijn hart aanwezig is. Juist door in de pijn te gaan zitten, vang ik er een glimp van op. Wat is dat nou precies dat ik meen te zien door al de tranen heen? Dat 'iets anders' zit al in mij, het zit dichterbij de kern van wie ik ben dan de tranen die nu vloeien. Dit is als de eerste glimp van een nieuwe dageraad. Het is de eerste begroeting van een zon die sereen en onverstoortbaar in mij opgaat, die vol is van het geluk. Zoals Linji het herhaaldelijk zei: 'Waarnaar zijn jullie op zoek? Je ontbeert niets.' Midden in mijn tranen begin ik dan plotseling te lachen, zomaar, door de tranen heen. De tranen zijn een genade omdat die betekenen dat ik een mens ben, een mens met een hart dat pijn en plezier kan en wil voelen. En het lachen is ook een genade omdat het betekent dat ik ontdekt heb – door middel van de beoefening van de meditatie – dat ik de oorspronkelijke eenheid van vroeger feitelijk nooit kwijt ben geraakt. Het was er de hele tijd al maar ik wist niet. Of: ik was het vergeten.

Nooit wordt het persoonlijk bezit. Ik moet het ook niet proberen te pakken. Ik ben eerder in bezit genomen, gedragen. Het wordt een nieuw soort referentiepunt in mijn leven, misschien het enige dat ik nodig heb om goed georiënteerd te blijven. Daar kan ik mij aan toetsen. Het lijkt een kwestie van vertrouwen, het vertrouwen hebben dat het er altijd is. Maar dat klopt ook weer niet precies. Het is misschien eerder een kwestie van: vanuit dit vertrouwen leven, het vertrouwen zélf worden. Soms lijkt het alsof het niet zoveel met mijn inzet te maken heeft. Daar komt de nadruk niet op te staan. Het gaat uiteindelijk allemaal vanzelf, net zoals de zon vanzelf opgaat. Ik hoef het licht niet te cultiveren of te beschermen. Ik ben zelf de zon. Ten diepste blijft er door de kracht van de zon geen ruimte meer over voor strategie, manipulatie of twijfel. Juist dit, deze kracht van mededogen, zo lijkt het mij, is wat ik in situaties in kan brengen.

Deze ontdekking geeft moed om mij verder open te stellen voor alles wat in mijn lichaam en geest leeft en voor alles wat in het leven gaande is, in wat voor omstandigheden dan ook. Ook voor de schaduwkanten en negatieve energieën die in mij opkomen. Mogelijk is zo'n genade wel de allergrootste genade die ik als mens mag ontvangen, omdat het mij meer mens maakt, door mij te verbinden met mijn medemens, in mededogen.

Als er iets klopt van wat ik hier schrijf, ben ik er van overtuigd dat de lezer zal gaan inzien waarom ik het beroep van meditatieleraar als een hele mooie en waardevolle roeping beschouw. Ik zou willen dat iedereen leerde met zichzelf te zijn op deze eenvoudige en eerlijke manier van meditatie, om vervolgens deze houding te verspreiden over heel het leven, en een wereld te bouwen "waarin iedereen waarachtig en in heelheid kan leven."
(Hisamatsu)

Andrew Peers
