

Meditatie en genade

Ton Lathouwers

Woord vooraf

In de nu volgende tekst wordt een samenvatting gegeven van een hoofdstuk uit het laatste boek van De Indiase zenmeester Ama Samy: *Zen, ancient and modern*. Het gedeelte dat handelt over genade is in deze samenvatting in zijn geheel opgenomen.

Meditatie en therapie

Er bestaat momenteel in het Westen een meditatie-hype, een explosie van meditatieve stromingen. Meditatie wordt daarbij in dienst gesteld van het streven naar gezondheid en welbevinden dat in onze consumptiemaatschappij hoogtij viert... De meditatievorm die daarbij meestal wordt aanbevolen en gepraktiseerd is mindfulness. Het is een meditatievorm die gesecculariseerd en gesimplificeerd is, en bovendien is losgemaakt uit de traditie en de symbolen van de cultuur waarin ze oorspronkelijk thuis hoorde.

Wat is er te zeggen over deze gesecculariseerde, gesimplificeerde en verwaterde vorm van meditatie, die momenteel in het Westen aanbevolen en geprezen wordt? Kunnen we zo'n vorm, hoezeer die ook gesimplificeerd is, niet gebruiken als die ons kan helpen onze gezondheid en ons welbevinden te verbeteren? Natuurlijk kan dat. Maar is dit werkelijke meditatie? Kan deze vorm van meditatie de complexe en traditiegebonden meditatievormen echt vervangen? Absoluut niet. ... Traditionele vormen van meditatie zijn op nirwana gericht, op kensho, satori, wijsheid, compassie, ook al is een mogelijk neveneffect daarbij bevordering van de gezondheid...

Zen en de therapeutische inbreng

Zenmeditatie is ook therapeutisch, zeker, maar het is geen therapie in de gewone zin van het woord... Zenmeditatie is religieus, hoewel het geen religie is. ... Zen vereist volgens de traditie Grote Twijfel, Groot Geloof en Grote Inzet. Men komt tot zen omdat men op zoek is naar bevrijding uit het eigen lijden en vanuit een verlangen van het hart naar ontwaken. Men kan aanvankelijk ook tot zen komen omdat men op zoek is naar een soort genezing, naar iets als vrede of vrijheid. En dan kan het gebeuren dat men later, in de loop van de zenbeoefening, de diepere verlangens van het hart ontdekt...

Hoe dan ook: men zal zichzelf moeten tegenkomen en moeten strijden in de eenzaamheid van het eigen hart, met de eigen twijfels en vragen, ook al gebeurt die innerlijke reis samen met een leraar en een sangha. Want meditatie en geloof worden opgewekt en gevoed door menselijke relaties. Het is immers de liefde die werkelijk heelt en bevrijdt, of dat nu in therapie gebeurt of in meditatie.

Het juiste zitten in meditatie

De basis van de zenpraktijk is zitmeditatie, shikantaza. Dit wordt in zen gedaan in geloof en vertrouwen. Geloof en vertrouwen: niet in iets of in een persoon, maar enkel en alleen in de zin van 'geborgen te zijn in het Mysterie en gegrond in dit Mysterie'. Het betekent natuurlijk ook een zeker vertrouwen in de zenweg zelf, in de leraar en vooral in de eigen hart-geest. In dit mysterie en in deze openheid kan men komen tot realisatie van een onvoorwaardelijke zelf-aanvaarding en eenheid met alles. Er ontstaat in de zazen dan een diep besef van wat de middeleeuwse mystica Juliana van Norwich bedoelde met de woorden: 'All shall be well... All manner of things shall be well'. Of in de woorden van Hung Men: 'Elke dag is een Goede dag'.

Dit hoeft niet te betekenen dat iemands neuroses en pathologische eigenschappen genezen worden, maar men komt tot een diep "JA" tegenover het leven en tegenover het eigen onvolmaakte zelf. Het is een diep 'Laat het zo zijn', overgave en zelfaanvaarding...

Zazen is echter niet alleen 'goed zitten'. Het is ook een intense inzet en oefening... Het roept op om met heel de eigen hart-geest, met lichaam en ziel te werken aan het ontwaken van het Ware Zelf en aan het ontwaken van alle wezens. Men kan zo komen tot de ervaring dat het oké is om onvolmaakt te zijn, gewoon mens te zijn, kwetsbaar en sterfelijk.

De intense inzet hierbij betekent echter niet een door wilskracht bepaalde strijd, maar een vorm van een streven dat niet meer uit het ego komt, wu wei in het Chinees... Het is een concentratie zonder een door wilskracht bereikte inspanning. *'Aan ons is het enkel om te proberen, de rest is niet onze zaak'*. (T.S. Eliot).

De innerlijke weg van zen

Zen is een reis door het eigen hart, door eigen hartgeest, oog in oog met de vraag: Wie ben ik? Wat is werkelijkheid? Men wordt geroepen om deze weg te volgen, naar de eigen hartgeest te luisteren en ook te luisteren naar de stem van de wereld. Het is een leven in authentieke vrijheid en zelfloze compassie...

Iedereen en alles wordt dan verstaan als opkomend uit de Leegte, de Leegte die ons Ware Zelf is. Elk ding en elke persoon is dan een roep, tot ons gericht, een roep die uiteindelijk genade is en een gave. Het gaat hier dus zowel om een visie, een perspectief, alsook om een houding, een manier van in de wereld staan. Deze houding is, nogmaals, een JA tegen het leven, tegen de wereld en tegen zichzelf.

Leegte is de grond van ons diepste zelf. In dit mysterie van de Leegte wordt ons eigen kleine, eindige zelf omarmd en gekoesterd in liefde en dankbaarheid. Het is, anders gezegd, iemands in vorm uitgedrukte manifestatie van de Leegte. Men ontwaakt tot de Hart-Geest van de Leegte als de eigen hartgeest. En deze Hart-Geest is een hartgeest van mededogen...

De onmenselijkheid van mensen tegenover mensen en tegenover dieren, de ondraaglijke vormen van lijden, de tragedies, drama's en trauma's van ontelbare mensen kunnen ons hart bijna doen breken. Ja, het Ontwaakte Hart is inderdaad een gebroken hart. En alleen een gebroken hart is een hart van mededogen...

In de meditatie komt men ook in aanraking met de diepste verlangens van het eigen hart. Die diepste verlangens zijn uiteindelijk gericht op ultieme vrede, vrijheid en mededogen. Het is verlangen naar en zoeken naar de Ultieme Werkelijkheid in termen van Waar, Goed en Schoon. Het is het verlangen van en naar het Ware Zelf. Het is 'grenzeloze openheid' en tegelijkertijd 'mysterie dat een en al genade is'.

Boeddhisme en verlangen

Helaas is het boeddhisme wat de diepste verlangens van ons hart betreft dikwijls gecompromitteerd door verlangens af te schilderen als de grondoorzaak van onwetendheid en kwaad. Maar het zijn enkel de verkeerd gerichte verlangens waar het boeddhisme voor wil waarschuwen: de verlangens die eindige zaken als gezondheid, rijkdom, seks en macht verabsoluteren. Alleen daar ligt voor het boeddhisme het probleem en niet bij het diepe verlangen van het hart zelf.

Hier kan therapie helpen om het hart en zijn verlangens duidelijker in beeld te krijgen en te bevrijden. Maar nogmaals: therapie kan niet leiden naar de werkelijkheid van het Ware Zelf, naar de ultieme Werkelijkheid van leven en wereld, van Zelf en anderen. Dit kan enkel en

alleen door het hartsvertrouwen worden verwezenlijkt, door Geloof, Hoop en Liefde. En Geloof betekent een 'sprong' voorbij de grenzen van het tastbare, het voelbare en het begrijpbare. Precies aan de uiterste grenzen van iemands wereld en ervaring komt men tot een niet-zijn, een leegte. En precies daar wordt men uitgedaagd zichzelf te laten vallen in die leegte, in die duisternis en dit niet-weten. Enkel dan kan men ontwaken tot het naamloze Mysterie in het hart van de werkelijkheid en in onszelf. De dichter T.S Eliot verwoordt deze diepste duisternis van het hart als volgt:

"En ik sprak tot mijn ziel:
'Wees stil. En wacht zonder hoop,
Want hoop zou hoop zijn op het verkeerde.
En wacht zonder liefde,
Want liefde zou liefde zijn voor het verkeerde.
Er is enkel en alleen geloof.
Maar dit geloof en deze liefde en deze hoop
Drukken zich enkel uit in het wachten'."

Hier komt de religieuze werkelijkheid van ons bestaan tot uitdrukking. Die werkelijkheid is ingebed in een religieuze traditie en gemeenschap. Men kiest vrijwillig voor zo'n gemeenschap en traditie om datgene te vinden wat 'de wereld' nooit kan geven. Door zo'n keuze - door geloof, ervaring en mededogen - wordt de wereld getransformeerd in een wonderlijk mysterie. Dit reikt totaal voorbij aan de mogelijkheden van de psychotherapie.

Een misverstand

Een hardnekkig misverstand hierbij is de opvatting dat er in ons twee tegengestelde vormen van wil zouden bestaan, een wil ten goede en een wil ten kwade. De kwade wil wordt dan het 'ego' genoemd of het 'zelf'. Die opvatting scheidt verwarring. Er is slechts één Wil en één Verlangen wat betreft het uiteindelijke goede en de uiteindelijke schoonheid van het hart. Deze uiteindelijke werkelijkheid stroomt als het ware door iemands persoonlijke hart en zelf heen, en wordt daardoor gearticuleerd en verwezenlijkt.

Natuurlijk kunnen iemands begrip en wil bezoedeld, misvormd, gedesorienteerd of chaotisch zijn enzovoorts. Maar iemands hart en wil zijn in de grond goed en gericht op het goede en het ware. Dit wordt helaas vaak niet begrepen. De juiste weg is dan om iemand te helpen helder te zien, de waarheid te zien in liefde en te luisteren naar het allerdiepste verlangen, naar het oerheimwee van iemands hart. Hier kan therapie van grote hulp zijn, wanneer dit een therapie is met een niet oordelende houding, die mensen bemoedigt om hun eigen leven in handen te nemen.

Toch is therapie dan – nogmaals - enkel de helft van de weg. Uiteindelijk zal het de spirituele begeleiding zijn, het richting geven op het religieuze vlak, waardoor iemand geholpen wordt om het perspectief van de ultieme werkelijkheid en de diepste zin van het leven te vinden, om - anders gezegd - "de sprong van het geloof" te maken.

Genade

Dit alles is echter niet enkel het werk van iemand zelf of van iemand samen met een leraar. Het sluit ook in wat de religieuze tradities 'genade' noemen. Onverdiende gave en zegening, die op onze weg over ons uitgegoten wordt ...

Het juiste antwoord op zo'n 'genade' en zo'n zegening is iemands dankbaarheid en tegelijk iemands zelfloze zichzelf geven in dienst van anderen... Anders gezegd: men laat zich

telkens opnieuw gekozen worden door het goede en het ware, in plaats van daartoe te komen door wilskracht, beheersing of overheersing, door macht of plezier.

Nogmaals: het gaat hierbij om te luisteren naar de diepste verlangens, het oerheimwee van het eigen hart en daarbij het goede, het ware en het schone te volgen zoals die zich manifesteren via het eigen unieke hart.

Twijfels, conflicten en angsten blijven echter onvermijdelijk een deel van het bestaan. Men zal moeten leven met al de verwarring, dubbelzinnigheid en angst en ook met het onuitsprekelijke verdriet en de pijn van de wereld. Tegelijkertijd kan men leren gewoonweg te leven en lief te hebben, met heel zijn of haar hart, geest of ziel, in grenzeloos geloof, vrijheid en vertrouwen...

Een waarschuwing

Veel Westerse meditatieleraren, ook zenleraren, reduceren meditatie en zen helaas toch tot een vorm van psychotherapie. Daarmee plegen zij niet alleen verraad aan de geest van zen, maar ook aan hun studenten. En ook die studenten lijken vaak vooral te komen omdat ze alleen maar op zoek zijn naar zelfverbetering, welbevinden en gezondheid. Anderen zijn weer geobsedeerd door het zoeken naar grote ervaringen. Weer anderen willen een 'great break through', een grote doorbraak forceren met eigen wilskracht en strijd. Ook probeert men soms te ontsnappen aan de pijn van het bestaan en aan het eigen onvolmaakte zelf. Woorden als Leegte, No-self en Niets trekken zo iemand daarom zo aan, omdat die een ontsnapping daaruit lijken te suggereren. Voor al deze zenstudenten wordt de meditatie dan een narcistische egotrip.

Er bestaat nog een ander gevaar: dat meditatie als een soort eindpunt beschouwd wordt. Maar meditatie is slechts een deel van de innerlijke weg. Meditatie en ontwaken moeten immers uitmonden in het dagelijks leven, op alle gebieden, ook in iemands omgaan met anderen. Men zal dan verantwoordelijkheid moeten nemen voor het eigen leven en voor de manier waarop men dat leeft. Het gaat dan om het gewone dagelijkse leven, met anderen omgaan, zichzelf wijden aan een roeping. Alleen hierdoor wordt iemands praktijk of meditatie authentiek. Ontwaken is dus niet enkel en alleen iets voor zichzelf. Het is evengoed een roep om te ontwaken voor de wereld, om zorg te dragen voor de ander, de wereld en zichzelf.

In een traditioneel bekend zengezegde samengevat heet dit: Verblijf in de leegte, terwijl je de wegen van de wereld bewandelt. En bewandel de wegen van de wereld, terwijl je verblijft in de Leegte.

Ton Lathouwers
