

Het wonder van meditatie

In de meditatie, in het eenvoudigweg zitten, ontvouwt zich gaandeweg, en bijna zonder dat we het opmerken, een klein wonder. We blijven namelijk zitten. We blijven doorgaan met de beoefening. Misschien is na een hele tijd oefenen, misschien zelfs na jaren, de meditatie nog altijd zoals in het begin, met veel gedachten, met onrust in hoofd en lijf, en toch, naarmate de tijd verstrijkt, groeit de wens om door te gaan met de beoefening en steeds weer terug te keren naar het bankje of kussen en heel even gewoon te zijn en te zitten met wat is. En naarmate de jaren verstrijken wordt het steeds duidelijker wat het is dat ons doet doorgaan, ook al is het beginenthousiasme enigszins voorbij en zijn de beginverwachtingen niet echt vervuld. We blijven doorgaan en de wens om door te gaan groeit. En dat is een wonder dat niet uit te leggen is aan diegenen die nooit mediteren. Wat is het dat ons doet doorgaan ook al is het zitten soms moeilijk en ook al voelt het niet altijd vredig of stil?

De boeddhistische teksten spreken over vrede en vreugde in de beoefening maar dat hoeven niet per se emoties te zijn die verschijnen na een tijdje mediteren, alhoewel dat zeker kan gebeuren. Ik denk dat het wonder vooral zit in het feit dat we gaandeweg kunnen accepteren wat zich elk moment voordoet in hoofd en lijf en om ons heen. Acceptatie betekent dat we er ruimte aan geven, niet meer zo gauw weerstand er tegen hebben, niet meer er tegen vechten. En dat we het ook niet meer beoordelen of onszelf beoordelen maar dat we ondanks wat zich voordoet, ook al is dat soms onprettig, gewoon kunnen zitten, gewoon kunnen zijn met wat is.

Dat vermogen te accepteren wat is, is niet van buiten ons gekomen. Dat vermogen hangt niet af van een gedachte of een gevoel. Het komt vanuit de diepste grond van onszelf. Het is die diepste grond van onszelf die als het ware wakker is geworden, eenvoudigweg omdat je door bent blijven gaan. Als we goed naar dat vermogen om te accepteren kijken, zien we dat we daarin die vrede en vreugde vinden want het betekent dat we in elke situatie gewoon onszelf kunnen zijn, ons zelf dat voorbij weerstand en verlangens ligt, voorbij wat onprettig en prettig is, gewoon onszelf in alle eenvoud. Wat een geschenk, wat een rust!

Het is een wonder dat groeit naarmate je door blijft gaan. Het maakt boeddhisme in die zin ook een religieuze traditie want het vraagt een vertrouwen in wat in het begin niet meteen 'zichtbaar' of merkbaar is. Maar als je een tijdje doorgaat, valt het uiteindelijk niet meer te ontkennen; je blijft namelijk doorgaan! En dat moet ergens zijn wortel in hebben. De Soetra van Grote Wijsheid eindigt met die mooie spreuk "Gaan, doorgaan, altijd verder gaan, altijd te boven gaan, altijd Boeddha worden". Maar vergis je niet. Je blijft jezelf, je wordt niet anders dan wat je altijd in werkelijkheid al was. Je was al Boeddha vanaf het begin en het is een wonder om te ontdekken dat dit zo is.

Baldwin Schreurs

* * * * *