

## Twee vragen

---

Aan het begin van een meditatie kunnen we onszelf twee vragen stellen. De eerste is: “Wat verwachten we van de meditatie?”. Of “Wat verwachten we in de meditatie?”. Als er een ‘verwachten’ gaande is, dan zitten we dus te wachten op iets want dat woord zit in verwachten. Wat zou de meditatie moeten brengen? Vrede, stilte, een gelukkig gevoel?

Misschien is het tegenovergestelde nu aanwezig. En als we een verwachting hebben, is dat heel waarschijnlijk het geval. Er is nu wellicht onrust of drukte in ons hoofd, en misschien ook in ons lichaam, en het gevoel van geluk is misschien afwezig. Wat aanwezig is, is de realiteit van dit moment. Hoe zou het moeten veranderen naar vrede, naar stilte, naar geluk? Misschien als we lang blijven zitten, heel lang, zo lang dat de gedachten vanzelf uitdoven, misschien komt er dan iets naar ons toe, wie weet! En als het komt, hoe lang zal het blijven?

We kunnen ook een andere vraag stellen: “Wat brengen we naar de meditatie?”. Of “Wat geven we de meditatie?”. Zenmeester Dōgen spreekt over het starten vanuit verlichting. Stel er is drukte en spanning in hoofd en lijf en het ontbreken van vrede en vreugde. Wat is het dat we dit moment kunnen geven zodat het vanuit zichzelf kan transformeren naar vrede, stilte en vreugde? Als we uitgaan van verlichting, van wat we geven, dan is meditatie niet een wachten op iets dat er nog niet is. Dan heeft het alles te maken met ‘dit moment, hier en nu’.

We kunnen dit moment, de ervaring van onszelf zoals die is, tegemoet treden met een open hart en geest, dus met een houding van vrede, met acceptatie. En ook met een houding van stilte, een niet beoordelen of veroordelen van wat is, en niet onszelf ervan afleiden door middel van een verhaal of beeld. En we kunnen het tegemoet treden met vreugde door gewoon in hoofd en lijf te verzachten en vriendelijk te worden. Dus we kunnen dit moment tegemoet treden vanuit verlichting, vanuit een ontwaakt zijn. Dit is een zichzelf versterkend proces: hoe meer en vaker we dit doen, hoe makkelijker het wordt. Het maakt uiteindelijk elk moment een moment van beoefening én een moment van verlichting. En dat moment is altijd hier, altijd nu. Dan is er geen wachten meer op straks of op een betere toekomst. Het is dit moment van leven volledig benutten en dus volledig leven.

Dōgen geeft ons een mooi advies in het hoofdstuk Gyōji (*Voortdurende Oefening*) in zijn Shōbōgenzō: “Je zal uiteindelijk spijt van elke dag en maand hebben als je de honderd jaren van je leven verkwistend leeft. Je lichaam vult zich dan met smart. Hoewel je door de dagen en maanden van je leven neigt te zwerven als een bediende van je zintuigen – zou je één dag waarlijk oefenen en daarmee een dag echt leven, niet alleen leef je die dag als ware hij honderd jaren, maar bespaar je jezelf ook de honderd jaren van een volgend leven. Het leven van deze ene dag is jou vitale leven. Je lichaam wordt daarmee veelbetekenend”.

Baldwin Schreurs

\* \* \* \* \*