De spiegel-samādhi

Ik wil vanochtend de meditatie inleiden met een paar woorden over het woord samādhi. Het is zowel een Sanskriet woord alsook een Pali woord en het wordt vaak gebruikt in de boeddhistische teksten. Samādhi betekent een geconcentreerde geest, een geest die niet verdeeld is, niet versplinterd. En het wordt meestal gebruikt in de context van éénpuntigheid van onze aandacht: het kunnen houden van onze aandacht bij een object, of bij een mantra, of bij een gevoel, of bij de ademhaling.

In de Zentraditie laten we de aandacht vaak rusten bij de beweging van de onderbuik en merken we op hoe de buik wat uitzet en inkrimpt bij de in- en uitademing. We oefenen om de aandacht daar te houden en dat is een samādhi-oefening. Maar dat soort oefening, dat soort samādhi, is niet het einddoel van onze meditatiebeoefening. In Zen wordt ook vaak gesproken over ‘de spiegel-samādhi’. Bij andere vormen van samādhi richten we de aandacht op iets, zoals we een zaklamp schijnen op een object waardoor dat object in het licht komt te staan en al het andere in het donker blijft (letterlijk of figuurlijk gesproken). En we zien dat ook, wanneer we ons concentreren op het een of ander, al het andere wat wegvalt uit ons aandachtsveld. We merken soms zelfs niet op wat er gaande is als we heel geconcentreerd met iets bezig zijn.

Dat soort oefening is behulpzaam. Maar waar we uiteindelijk naar streven is om de geest heel open te maken, de aandacht heel ruim te maken, zo ruim dat het gehele moment zoals het is onze aandacht krijgt. Net zoals een spiegel het geheel weerspiegelt in plaats van alleen maar een specifiek iets wat ervoor staat. Het is als de zon die zijn licht zo spreidt dat het op alles valt, dat alles in het licht komt te staan. En dat betekent dat onze geest, wanneer hij in de spiegel-samādhi verkeert, totaal vrij is en totaal in rust en totaal stil. Want gedachten en emoties gaan altijd over datgene waar onze aandacht zich op focust. Wanneer onze aandacht zo ruim wordt dat het het gehele moment omvat, komt er vanzelf een stilte en een rust in ons.

De spiegel-samādhi staat centraal in onze beoefening. De geest laten rusten en dat betekent ook het lichaam laten rusten. Want heb je wel eens opgemerkt dat iemand die heel geconcentreerd bezig is zijn gezicht strak trekt en misschien zelfs zijn adem inhoudt. Het lichaam staat wat onder spanning. Op zich allemaal niet erg, behalve wanneer dat soort focus chronisch wordt. Dat we continue zitten te focussen op het een of ander en onze geest niet meer laten terugkeren naar een open ontspannen zijn waarin het gehele moment, met alles en iedereen daarin, aanwezig kan zijn in openheid, in stilte. Want iemand die zo’n ontspannen geest heeft, heeft ook een ontspannen gezicht, een ontspannen lichaam, een ontspannen ademhaling. En dat kan je soms zien bij iemand die naar een vergezicht kijkt, misschien op het strand of in de bergen, het geheel in zich neemt met een vrede en een vreugde. En dan zal de aandacht zo nu en dan naar het een of ander gaan, maar het is een lichte vriendelijke aandacht die dan ook weer heel snel kan oplossen.

Dus wanneer je druk bent in je hoofd, wanneer er veel gaande is, is het behulpzaam om de aandacht even te focussen op zeg de buik, de beweging van de buik. Dat brengt al wat stilte en rust. Maar ga dan ook een stap verder en laat dat dan ook los. Ben ontvankelijk voor de ervaring van dit moment zoals het is. Met een openheid van geest, een geest die in de spiegel-samādhi verkeert.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 24 november 2026