**Leven in de maalstroom**

**Een stem vanuit de praktijk**

Edel Maex

\_\_\_

De uitnodiging is simpelweg om te gaan zitten, met een mateloos mededogen, en perfect te zijn.

Het eerste belangrijke woord hier is ‘mededogen’. Het is wat Masao Abe zei: *‘You are accepted just you are.’* Het houdt een keuze in: ik kan gaan zitten en mezelf verwijten maken, of ik kan gaan zitten met de bedoeling een of andere ongewenste emotie te onderdrukken. Dat is precies wat we niet doen. De uitnodiging is om te gaan zitten met een mateloos mededogen.

Meditatie is een act van liefde. Dat betekent dat alles wat er komt, welkom is. Dat wat zich ook aandient, bestaansrecht heeft. Je zou het, in navolging van het bekende vers van Rumi, een act van gastvrijheid kunnen noemen:

*Mens zijn is een herberg,*

*elke ochtend een nieuwe gast,*

*vreugde, verdriet, laagheid, helderheid*

*dagen op als onverwachte bezoekers.*

*Verwelkom ze allen!*

*Behandel iedere gast met respect.*

Het is een kwestie van intentie. Daarom is het ook een uitnodiging. Niemand kan in jouw plaats je intentie bepalen. Het achtvoudige pad start niet voor niets bij het juiste inzicht en de juiste intentie. Als je van een andere intentie uitgaat, kan dat alleen maar onheilzaam zijn.

Als instructie bij het mediteren volstaat dit: alles verwelkomen. De rest ontdek je vanzelf wel. Alleen onze onrustige geest wil meer begrijpen en wil weten wat er vervolgens op het menu staat.

En dan is er ‘perfect zijn’. Dit roept vaak heel veel weerstand op: ‘Ik ben toch niet perfect!’ Voor alle duidelijkheid, inderdaad: ik ben niet perfect en ik zal het ook nooit zijn gezien vanuit het perspectief van mijn verlangens, mijn idealen, mijn verwachtingen, de verwachtingen van anderen… Waar zit onze perfectie dan wel? Als we met mededogen gaan zitten, met gastvrijheid alles welkom heten, dan openen we onze geest en ons hart. Onze natuur van ontwaken, onze perfectie zit in die natuurlijke openheid van onze geest.

Zonder openheid zou onze geest niet eens kunnen functioneren. Er is het bekende zenverhaal van de monnik die voor zijn gast thee inschenkt en giet en giet en blijft gieten tot de gast het niet langer houdt en roept: ‘Wat doe je? Het kopje loopt over!’ De monnik vergelijkt het kopje met onze geest: alleen als het leeg is, kan het als kopje dienen. Maar als we het leeg willen houden, het als versiering boven op de kast zetten en het nooit meer vullen, kan het ook niet meer als kopje dienstdoen.

Als het over onze geest gaat, spreken we liever van openheid dan van leegte; leegte heeft een andere bijklank. Net als een kopje is onze geest van nature open. Dat is onze ontwaakte staat. Het is de standaardinstelling van onze geest, het is de fabrieksinstelling waarmee hij geleverd wordt. Net als een kopje vult onze geest zich voortdurend. Dat maakt de bruikbaarheid ervan uit.

Meditatie is terugkeren naar de openheid van onze geest. Het stoppen met weten. Het is *‘don’t know mind’* of *‘beginner’s mind’*. Het is wat Bodhidharma ‘weidse leegte, niets heilig’ noemde. We hoeven het zelfs niet in het Oosten te zoeken, want bijna letterlijk zegt Hadewych hetzelfde: ‘Alle dinghe sijn mi te inghe, ic ben so wijt.’ Als je gaat zoeken, vind je deze beweging van terugkeer naar openheid overal terug. Het is algemeen menselijk.’

Het is niet voor niets dat de dood in veel tradities als metafoor wordt gebruikt. In zen spreken we van ‘de grote dood’, in het christendom wordt gezegd dat de graankorrel eerst moet sterven voordat hij vrucht kan dragen. Het eerste waar onze geest zich mee vult, is het onderscheid tussen ik en niet-ik. Onze geest openen betekent ook dat we dat onderscheid laten varen. Meditatie, onze geest en ons hart openen, met mateloos mededogen alles wat zich aandient welkom heten, is als doodgaan. Dat maakt het bevrijdend en beangstigend tegelijk.

[…]

Meditatie is dus niet werken om stap voor stap iets te bereiken. Het is niet toewerken naar een plotselinge doorbraak. Het is oneindig veel eenvoudiger: het is ruimte maken voor iets wat er is en altijd al was.

Deze eenvoud klinkt voor ons ongeloofwaardig. Het komt bijna niet binnen. Allerlei ‘ja-maren’ komen er op: ‘Ja, maar mijn gedachten houden niet op.’ Waarom zou er in die weidse, open ruimte geen plaats zijn voor gedachten? ‘Soms voel ik angst.’ Waarom zou er in die weidse, open ruimte geen plaats zijn voor angst? ‘Ik kan toch geen mededogen hebben voor de pijn in mijn lichaam.’ Waarom zou er in die weidse, open ruimte geen plaats zijn voor pijn? ‘Ik heb een hekel aan meditatie.’ Waarom zou er…

[…]

Tijdens een mindfulnesstraining is het ‘welkom zoals je bent’ de basishouding. Als mindfulnesstrainer ben je diep doordrongen van de inherente perfectie van iedere deelnemer. Dit is het perfecte pad. Dit is de impliciete grond van elke instructie, van elke *inquiry*, van elke respons.

\_\_\_

fragmenten uit:

*Dit is de plaats. Over zen, mindfulness en mededogen,*

Lannoo, 2013, p. 28-33