

Spontaniteit - Jasper Vaillant

We kunnen onszelf heel goed in de luren leggen, ook op het spirituele pad. Het lijkt een mooi streven: de waarheid van jezelf ontdekken en realiseren. Maar al te gauw wordt deze ontdekkingsstocht ingekapseld door ego dat zich vastgrijpt aan een 'spirituele' identiteit en al het andere afwijst. Inzicht hierin is van levensbelang.

Zo ging ik jaren geleden voor de derde maal op stilte-retraite in Zuid-Frankrijk. Ik had een lange treinreis achter de rug en zat in de auto met een van de begeleiders. Hij was in transitie. Geboren in een vrouwenlichaam en nu verschillende operaties verder. Met de baard in de keel en een beginnend snorretje. Een wonderlijk mens, waar ik veel van heb geleerd.

Terwijl hij de auto langs Franse bergweggetjes manoeuvreerde, hadden we het over loopmeditatie.

"Ik betrap me daar vaak op," zei ik. "Dat ik meestal extra langzaam loop."
"Oja?" vroeg hij. "Waarom?"
"Omdat ik dan denk: zo moet het... kalm, sereen en met volle aandacht."

Hij begon te lachen. "Een nobel streven."

"Ja, maar ook super vermoeiend."

Hij knikte.

"We hebben allemaal een beeld van hoe we moeten zijn. Ook in meditatie. Maar in het streven daarnaar, offeren we onze eigenheid. Onze spontaniteit is de grote verliezer."

Ik keek naar de oprijzende berg voor me. Opeens werd het me helder. In mijn streven naar rust, kalmte en inzicht, was ik mijn spontaniteit verloren. Alsof mijn grapjes, humor en uitbundigheid niet 'spiritueel' waren. Nee, goede beoefenaars liepen langzaam en deden alles met kalmte en aandacht. Spontaniteit werkte alleen maar verstorend. Ik moest lachen om de absurditeit van deze gedachte.

De begeleider maakte een scherpe bocht. Ik voelde hernieuwde energie en levenslust door me heen stromen.

"We zijn er bijna", zei hij.

"Ik geloof dat ik begrijp wat je bedoelt," zei ik.

We stopten aan de voet van de berg. De begeleider keek me aan. Hij had een twinkeling in zijn ogen.

"Welkom terug."