

## Beginnershart

Zonder dat ik er naar op zoek was, bood het leven mij meermaals de kans om te oefenen in de kunst van het sterven. En steeds als zich dat voordeed, greep ik hem met beide handen aan.

Ik doel hier niet op de momenten waarbij je onverhoeds in een levensgevaarlijke situatie belandt en je leven als in een film aan je voorbij ziet trekken of er een wit licht aan het eind van een tunnel te zien is. Die situaties ken ik ook, al heb ik dat licht nooit gezien en wachtte ik vergeefs op de film. Ik was nog jong; waarschijnlijk was er nog niet genoeg beeldmateriaal om een goeie film van te maken.

Nee, ik doel op de keren dat ik me met voorbedachten rade kon overgeven aan het vallen.

Ruim twintig jaar geleden maakte ik, samen met een paar goede vrienden, een parachutesprong. De avond voor de sprong wisselden we bij een goed glas wijn persoonlijke verhalen uit en ook een paar anecdotes over mensen die bij een parachutesprong gruwelijk waren verongelukt. Dat deed me beseffen dat de sprong mij een unieke kans bood op een oog-in-oog ontmoeting met de dood. Wat vond ik daarvan?

Er was weinig gelegenheid om daar over te blijven mediteren, maar dat besef bereidde me op een unieke manier voor op het moment dat de deur van het vliegtuig op drie kilometer hoogte openging. Het hele leven dat ik nog voor me had, liet ik los. En in dat besef stortte ik mij volledig in het hier en nu.

Mijn beste vriendin vertelde mij een dag later dat zij na de sprong in haar dromen steeds opnieuw bleef vallen, niet op een angstige. Ons uitje met vrienden bleek een levensveranderende ervaring. Ik droomde niet, maar bleef mij nog heel lang hyperbewust van het moment waarop ik alles los liet – en mij liet vallen in het hier en nu.

Het bleek een directere confrontatie dan enige vorm van meditatie die ik in mijn jaren van spirituele training had meegemaakt. Langzamerhand was ik ervan overtuigd geraakt dat meditatie niets voor mij was. Lang rechtop stilzitten is een marteling waar mijn lichaam en geest niet op gebouwd zijn. Ik nam genoeg met het leven zoals dat kwam.

Dat was hier en nu genoeg, vond ik.

Jaren later vertelde dezelfde vriendin dat zij opnieuw steeds van hetzelfde droomde.

Niet na een parachutesprong, maar na haar eerste schot op een introductieweekend kyudo. En niet van het vallen, maar van opengaan bij dat eerste schot.

Een lang sluimerende fascinatie met de spirituele geheimen van Japan kwam tot leven, en ik schreef me voor het volgende kyudoweekend in. Dat bleek een schot in de roos.

Voor het eerst maakte ik kennis met een vorm van meditatie die mijn lichaam aankan, die mijn hoofd tot rust brengt en me tegelijk een spiegel voorhoudt, zowel confronterend als compassievol.

Kyudo vraagt een concentratie die mij op een prettige manier opslokt, en na jaren oefening een lichamelijk ritueel van houdingen en bewegingen waarin ik me merkwaardig thuis voel.

Belangrijker is echter, dat kyudo mij leert om niet te vertrouwen op wat ik weet, maar te blijven oefenen in wat ik nog niet onder de knie heb. Zo blijf ik in het moment. Voor mij is kyudo een manier om nieuwsgierig te blijven, om niet cynisch te worden, en om compassie te oefenen, steeds opnieuw.

Dat komt niet alleen door kyudo zelf, maar ook door de kyudo family. Ik ken geen andere gemeenschap waarin de banden zo hecht en tegelijk zo los kunnen zijn. Van veel kyudovrienden weet ik niet wat voor werk ze dagelijks doen of hoeveel kinderen ze hebben, maar de band die ik met ze heb is persoonlijker en warmer dan met veel mensen die ik vaak zie.

Dat gold zeker ook voor Kanjuro Shibata XX Sendai. Ik houd niet van goeroes, maar toen ik hem ooit vroeg waarom hij zijn positie in Japan had opgegeven om les te geven aan westerse studenten, vertelde Sendai dat hij het weerwoord op prijs stelde. Dat kreeg hij niet veel, maar ik mocht kritisch zijn van hem. Dat maakte het voor mij gemakkelijker om open te staan voor zijn wijsheid.

Het was ook Sendai die mij langzaam steeds meer deed begrijpen van dat moment waarop je alles los kunt laten, om je te storten in het hier en nu. Dat is niet alleen de kern van de filosofie van de samoerai, het is ook een opgave waarin je nooit echt bedreven raakt. Elke dag opnieuw sta ik voor de uitdaging om het leven grenzeloos nieuwsgierig, onbevreesd en onervaren tegemoet te treden. 'Beginnershart' noemde Sendai dat. Je raakt nooit volleerd; iedere dag krijg je de kans om het leven met een open geest en open hart, met beide handen aan te grijpen. Alsof ieder moment het eerste én het laatste is wat je meemaakt.

Dat is oneindig veel moeilijker dan het hier staat. Maar ook daar had Sendai een goed advies voor: 'Gambatté! Geef nooit op!'

Peter Fokkens