

## 10.05 De wankelmeditatie

We kwamen bij elkaar om een 'Dag in Aandacht' door te brengen met een groep predikanten, allemaal Vietnamveteranen. We konden allemaal in meditatie zitten, maar voor een aantal van ons leverde de loopmeditatie onoverkomelijke problemen op. Eén man had zijn benen verloren in Vietnam; bij mij waren mijn heup en knie zo gewond geraakt dat ik niet meer langzaam en gericht kon lopen zonder stok. Ik vertelde dat ik tijdens de loopmeditatie op de veranda had gezeten en mij buitengesloten en geïsoleerd had gevoeld. Half gekscherend zei ik, dat wat ik nodig had de één of andere vorm van 'wankelmeditatie' was. En iemand zei: 'Dat lijkt me een heel goed idee om er een te bedenken!'

Die dag had ik mijn houten stok in een hoek van mijn kamer van het centrum gelaten. Jarenlang heb ik hem verborgen gehouden, en me ondertussen aangeleerd om mijn pijnlijke probleem tijdens het lopen te compenseren en te verbergen. Die stok deed me herinneren aan dingen die ik liever wilde vergeten. Hoe ik enkele jaren geleden naar een parade keek in Wheeling, West Virginia. Ik knielde naast mijn jonge zoontje en mijn heup schoot uit de kom en ik kon niet opstaan. En toen voelde ik me weer één van de soldaten van jaren geleden. Een 'kreupele' langs de kant van de weg. Schaamte, walging en wanhoop welden in mij op; mijn hulpeloosheid richtte zich op de gehate stok en in mijn kwaadheid besloot ik hem niet meer te gebruiken.

Toen ik terugkeerde naar mijn kamer, later die middag, ben ik ervoor gaan zitten en heb ik nagedacht over het uitvinden van een 'wankelmeditatie'. Ik besloot om een wandeling te maken. En in plaats van mijn stok mee te nemen als een noodzakelijk kwaad, vanwege mijn angst om te vallen, mijn stok nú 'uit te nodigen' om mijn helper te zijn. 'Kom alsjeblieft mee en wees mijn kameraad,' zei ik. En zo gingen we op weg naar het centrum van de stad.

Terwijl we onze weg zochten over het trottoir, probeerde ik me niet alleen gewaar te zijn van mijn adem, maar ook van mijn voeten en van de houten stok in mijn hand. Vele emoties en gedachten kwamen op en ik groette zowel de plezierige als de niet-zo-plezierige en nodigde ze uit om ons te vergezellen tijdens de wandeling. Na een poosje werd ik me minder bewust van deze emoties en gedachten en meer bewust van de grond waar ik op liep. De schoonheid en de zachte warmte van de avond en van de mensen om me heen.

Ik voelde zelfs dankbaarheid in mij opkomen voor de kameraad die mij ondersteunde.

Terwijl ik mijn 'wankelmeditatie' met mijn kameraad voortzette, heb ik nagedacht over deze oefening. Ik heb mijzelf, vanwege mijn kwaadheid, altijd de steun ontzegd die ik nodig had om volledig mobiel te zijn. En als ik dan die steun zocht, werd ik meer gemotiveerd door angst om te vallen dan door iets anders.

Ik ben tot het besef gekomen dat mijn kameraad een gift is. Die me niet alleen helpt om me met de grond te verbinden, maar ook met vele anderen die door allerlei oorzaken óók niet makkelijk kunnen lopen en die ook wankelen. Wanneer ik met die broeders en zusters verbonden ben, voel ik me niet langer buitengesloten of afgescheiden. In plaats van een herinnering aan een verschrikkelijk verleden, heb ik nu een diepe wortel ontbloot in het nú van deze 'boom' die ik steeds met mijn hand omhels.

*[Uit: Thich Nath Hahn and friends (1994): A Joyful Path, Parallax Press, licht aangepast]*