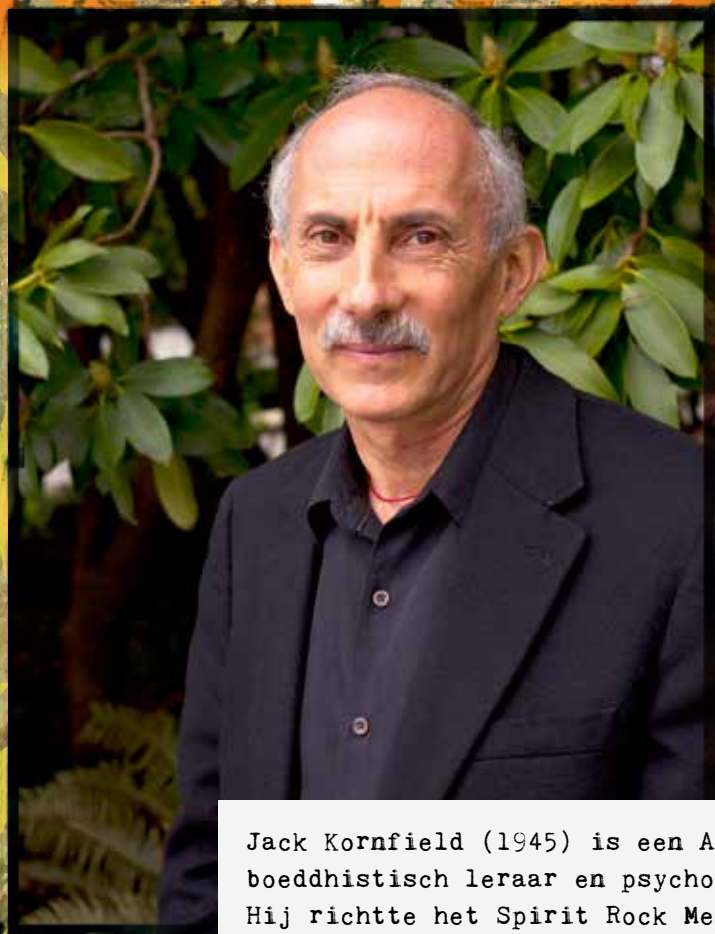




Jack Kornfield (1945) is een Amerikaanse boeddhistisch leraar en psychotherapeut. Hij richtte het Spirit Rock Meditation Center in Californië op en het Insight Meditation Society in Massachusetts. Onlangs verscheen zijn boek 'Samen hier', met verhalen over liefde voor elkaar en onze wereld. jackkornfield.com

Jack Kornfield

‘De wereld is de enige plek in het universum waar je een mango kunt eten’

BODY

“Wij mensen zijn in staat het mysterie van het leven te ervaren. Dat overkomt ons bijvoorbeeld wanneer we vrijen - iets ongelooflijk raars én geweldigs. Of tijdens een wandeling in de bergen. Het kan ons overvallen terwijl we muziek luisteren. En als we de bevalling van een kind meemaken: wauw, een nieuw mens komt de wereld binnen. Nog mysterieuzer wordt het als je aan het bed zit van iemand die sterft. Het bewustzijn verlaat het lichaam en een paar seconden later is het alleen nog een lijf. Maar tot die tijd zijn lichaam, geest en hart een eenheid. Je kunt ze niet los van elkaar zien. Het lichaam is de poort naar geluk en welzijn. In India bracht ik tijd door met de goeroe Matara Sri Nanarama Mahathera. Iemand vroeg hem: ‘U bent oud, hoe denkt u over de dood?’ Hij werd boos en zei: ‘Hoe durf je me zo te beledigen? Jij denkt dat ik dit lichaam ben, gemaakt van linzen, dahl en rijst? Ik heb niks met dat lichaam te maken - ik ben oneindig, sterker nog, zelfs de eeuwigheid stelt voor mij niks voor.’ Inderdaad, op een dag verlaat ik dit lichaam, en ik weet niet of dat gemakkelijk zal gaan of pijnlijk zal zijn. Wat ik wel weet, is dat ik hou van het leven, van de onmiddellijkheid ervan. De wereld is de enige plek in het universum waar je een mango kunt eten, een Russische klassieker kan lezen en met dolfijnen kunt zwemmen. Een beroemde wijsgeer zei ooit: ‘Volgens de wijsheid ben ik niets. Volgens de liefde ben ik alles. Ergens daar tussenin beweegt zich mijn leven.’”

MIND

“In het vliegtuig doe ik soms, voor ik een boek opensla, in gedachten de metta-meditatie: de meditatie van liefdevolle vriendelijkheid. Die oude man verderop, dat tienermeisje voor me, de kleuter naast me: ik wens ze allemaal het beste. Door die meditatie verandert er iets. Ineens zit ik daar niet meer alleen, maar zijn we samen een soort familie. Mediteren opent een deur naar tolerantie in je hart, zodat je de wereld kunt verdragen en zacht kunt zijn voor anderen. Iedereen kan het, toch noemen we het niet voor niets een practice: hoe vaker je het doet, hoe gemakkelijker het je lukt om aanwezig te zijn in het moment. Ik wil niet doen alsof je met meditatie alles kunt wegtoveren. Er is lijden in de wereld. Mijn moeder vertelde weleens over vroeger. Ze werd geboren kort na de Eerste Wereldoorlog, haar vader

kwam terug van het slagveld. Daarna kwam de Grote Depressie, vervolgens de Tweede Wereldoorlog, waarin veel van haar vrienden sneuvelden. Nog weer later volgde de Vietnamoorlog. Ze zei: ‘Dit is wat mensen doen. Er zal altijd lijden zijn, én goedheid. Aan allebei kunnen we geen einde maken: er is een oceaan van tranen, maar daartegenover staat de schoonheid van het leven.’ Tot op zekere hoogte hebben we de keuze om te kiezen voor vreugde. Ik was eens bij de Dalai Lama. ‘s Ochtends groette hij Tibetaanse vluchtelingen die zich bij hem hadden gevoegd op de plek waar hij, in India, woont. Hij luisterde naar hun verhalen, huilde soms met ze mee. Een paar uur later, in ander gezelschap, zag ik hem grappen maken en lachen. Hij zei: ‘Onze tempels zijn van ons afgenomen, onze geschriften in brand gestoken. Waarom zou ik ze ook nog mijn vreugde laten afpakken?’ Over die veerkracht gaan veel van de verhalen in mijn nieuwe boek ‘Samen hier’. Over de mogelijkheid die we hebben om te helen, als we naar elkaar kunnen kijken met verwondering en respect.”

SOUL

“Wat geeft het leven betekenis? Een vriend van mij, Malidoma Somé, is medicijnman en sjamaan. Hij komt uit West-Afrika en vertelde me dat zijn volk, de Dagara, gelooft dat ieder kind de wereld binnenkomt met een bepaalde ‘vracht’. Ieder kind brengt iets mee. Zelf voelde ik al jong wat mijn vracht was. Mijn jeugd was niet gemakkelijk. Ik had een geestelijk zieke en gewelddadige vader. Toen ik hoorde over de boeddhistische kijk op het leven - dat er een pad is naar het einde van het lijden - was ik meteen geboeid. Na mijn afstuderen meldde ik me bij het Peace Corps. Ik vroeg of ze me naar een boeddhistisch land konden sturen. Ik kwam terecht in de Thaise Mekong riviervallei, waar ik hielp in het medisch team. Omdat andere vrijwilligers wisten van mijn nieuwsgierigheid naar het boeddhisme, raadden ze me aan eens naar een bijzondere boeddhistisch leraar in de jungle te gaan. Ik was meteen dol op hem. Onder zijn begeleiding werd ik monnik. Dat is iets gek hoor, als je amper twintig bent. Maar ik voelde dat het een roeping voor mij was, een bestemming, of hoe je het wilt noemen. Wij mensen hebben niet de regie over het leven. Het leven plaatst ons op een bepaalde plek, in een bepaalde rol, en de enige vraag is: kun je die rol op een goede manier vervullen?”