

# Het prieel

Om ten volle de vrijheid te ervaren die een tuin je kan schenken moet je jezelf er in beschouwing kunnen verliezen. Een tuin is niet af, als er niet een rustige en beschutte plek is waar je je kan verbergen voor anderen dwingende blikken. Het is al voldoende als in de schaduw van een boom of een met rozen begroeide glorie een gemakkelijke zetel staat. Comfortabel, zodat je moeiteloos lange tijd ontspannen kan stilzitten. Daar kan je je terugtrekken op zo'n snikhete, overrijpe zomerdag, zo'n dag dat je van de weerman niet mag bewegen omdat er weer eens te veel ozon in de lucht is. Zorg dat je niet gestoord kan worden en zet je mobieltje uit. Sluit je ogen, en laat alle spanning uit je lichaam wegebben. Wees stil, volkomen stil. Laat niets je geest verontrusten, ook niet de geluiden die je van buiten af bereiken.

Tracht niet, de gedachten die zich aandienen weg te drukken. Zie ze komen en gaan. Stel je voor dat je een holle bamboestengel bent waar de wind in ruist. Laat al je bekommernissen voor wat ze zijn. Laat eerst de angst varen, ook de angst voor je eigen dood, die meest destructieve van alle emoties. Ban dan uit: de woede en de haat. Laat achter jou spijt en verdriet om jezelf en anderen. Laat je woelige geest tot rust komen, tot hij zo kalm is als een spiegelen glad watervlak. Word je bewust van je ademhaling. Je ademt rustig en diep zonder ook maar iets te dwingen. Adem kracht in, adem vrede uit. Trek je bewustzijn terug naar dat ene punt waar je adem in en uit gaat, tot het je niets meer lijkt te zijn dan een flikkerend punt van geconcentreerde energie op het raakvlak van complex golvende membranen, en het ik nog enkel een schijngehalte.

Laat je dragen door de kosmos. Ervaar de eenheid in de veelheid. Beleef dit ene ogenblik en weet dat het samenvalt met de eeuwigheid. Hier geen troebelheid, maar stralende klaarte. Aanvaard jezelf zoals je bent, zoals een rivier die trager en breder wordt naarmate hij de zee nadert. Het is beter, niet op te worstelen tegen een stroom waartegen je je niet kan verzetten. Heb vrede met uw verleden, wat het ook geweest is. Aanvaard vol vertrouwen de toekomst, welke die ook moge zijn. Met enkel de liefde als kompas zeil je het onbekende in, niet wetende of daar nog ergens een Haven ligt. Hier, in de menselijke geest, liggen de laatste onbekende continenten.

Richt je naar die plek in jezelf die eeuwig is. Straal alleen maar vrede uit. Word één met de zanglijster die zingt boven je hoofd. Dan groeit de tuin om je heen, en verbindt je met het Al. Jij wordt de tuin.

*Johan Heirman*