

## Pijltjes schieten in de roos

Het boeddhisme heeft net zoals alle andere religies en spirituele tradities zo zijn valkuilen; punten in de beoefening waarin we vast kunnen komen te zitten. Het begint al met het Boeddhabeeld, wat een soort ideaalbeeld is. De Boeddha die daar zit, compleet ontspannen, compleet in rust. En dan zijn er die uitspraken van de Boeddha zoals “de dingen zien zoals ze waarlijk zijn” of “het doen van goed”. Al die dingen kunnen een vorm van idealisme worden. Dat we willen worden zoals dat Boeddhabeeld. Dat we denken dat we de dingen kunnen zien zonder enige kleuring vanuit onszelf. Dat er een punt is waarin we weten, met absolute zekerheid, ‘wat is goed om te doen’.

Dus als we beoefenen kunnen we dat doen vanuit die houding van het streven, het willen verwerkelijken van dat ideaalbeeld. Als ik dat bereik dan wordt mijn leven goed, dan wordt mijn leven mooi, zal ik een goed mens zijn, noem het maar op. Dat betekent dat we mediteren met een mate van verwachting, met een mate van hoop dat onze inspanning beloont zal worden. Het kan een beetje gaan voelen alsof we zijn aan het darten. Daar is de roos waarop we mikken, maar we zien meestal de pijltjes van onze beoefening landen in de ringen daarom heen. Minder waardevol, ze brengen punten op maar het is niet de roos. Na verloop van tijd denken we dat we er misschien niet goed in zijn en voor iets anders moeten kiezen. Waarin datzelfde idealisme weer zijn weg zal vinden. Zo zijn we steeds weer een klein beetje teleurgesteld.

Misschien herkent u dat voor uzelf, als u al wat langere tijd oefent en zit en die verwachting heeft zich nog niet vervuld. Wanneer we zitten is het goed om niet te zitten met een verwachting, om niet te wachten op iets, sterker nog, om geen hoop te hebben op verbetering. Dat klinkt in onze tijd nogal heftig want we zien hoop als iets heel positiefs. Maar wanneer we even de hoop laten varen is er de ruimte om terug te komen naar wat werkelijk is, naar wie en wat we nu werkelijk zijn, naar wat ons leven nu werkelijk is. Er is ruimte om een nieuwe relatie met onszelf en de wereld aan te gaan. Want we geven betekenis en waarde aan de dingen altijd vanuit een houding. Als ik een idealistische houding heb zal ik meestal de dingen niet als compleet zien, als deels onvervuld, nog niet goed genoeg. Als ik heel even mijn idealisme, mijn verwachtingen, mijn hoop laat varen, is er de ruimte om de dingen een nieuwe betekenis te geven, een nieuwe waarde. Om te realiseren, dit is wie en wat ik ben, dit is mijn leven. Dit is alles wat ik heb in dit moment zoals het is.

Kan ik precies in dit moment zoals het is me gewoon volledig geven aan mezelf, aan mijn leven, aan de wereld om me heen? Als we dit doen vinden we dat we een schat met ons mee dragen die we nooit zagen omdat we altijd ergens anders waren aan het kijken. We waren ons aan het focussen op de roos op het dartbord, een punt in de toekomst. Het zitten van de Boeddha, het zitten van ons, is om het dartbord te laten gaan en te realiseren dat je al in de roos zit, in dat meest kostbare stukje, ongeacht hoe de dingen zijn. Maar je zal het alleen maar negatief blijven beoordelen als je het afzet tegenover een ideaalbeeld. Laat het ideaalbeeld gaan en dit is simpelweg wat het is: een lichaam, een geest, een wereld. Daarin kan je rusten. Daarin kan je met vrede zijn zoals de Boeddha zit. Dus zit voor de rest van deze meditatie als de Boeddha.