

De boogschutter

Of een boogschutter succesvol de roos kan raken met zijn pijl, hangt niet alleen af van de kundigheid van de boogschutter, maar ook van de kwaliteit van de boog. Van de houten boog en de draad, de snaar die de spanning geeft voor de pijl om zijn doel te raken. Wanneer de boog in goede conditie is, goed buigzaam is, flexibel, wanneer de draad waarmee de boog gespannen is ook flexibel is en een grote kracht kan verdragen, dan kan de boog gespannen worden en de pijl uiteindelijk zijn doel raken. De boog wordt gespannen en wanneer de pijl de boog verlaat, ontspant de boog weer. Hij keert weer naar het rustpunt terug. En dat betekent dat de boog voor lange tijd gebruikt kan worden door de boogschutter. Zou de boog constant onder spanning staan, dan zal waarschijnlijk de boog zijn flexibiliteit verliezen. De draad verliest zijn kracht, de boog wordt slap en de pijlen vliegen alle kanten op.

Zo is het ook met onze aandacht. De kunst om de aandacht op iets te richten hangt af van de kundigheid van onszelf. We krijgen het ook deels geleerd op school. Maar het hangt ook af van de kwaliteit (figuurlijk gesproken) van ons lichaam en onze geest. Wanneer ons lichaam en geest flexibel zijn, wanneer ze de spanningen en krachten die nodig zijn om de aandacht te richten kunnen verdragen, dan zijn we kundig in het goed focussen, in het goed concentreren, in het richten van onze aandacht.

Maar zoals dat tegenwoordig gaat, de boog wordt erg veel gebruikt en staat vaak onder constante spanning. In dit geval zou je het lichaam als de houten boog kunnen zien en de geest als de draad van de boog. En omdat ze onder constante spanning staan, verliezen ze hun flexibiliteit, kunnen steeds minder krachten verdragen en de pijl van onze aandacht vliegt dan ook vaak alle kanten op. Het is zelfs al in school te merken dat kinderen steeds minder goed hun aandacht kunnen richten.

Net zoals de boogschutter zullen we zorg moeten dragen voor de instrumenten die we hebben, voor het lichaam en de geest. Wanneer de aandacht helemaal als het ware is gericht en de pijl de boog heeft verlaten, laat de boog weer tot rust komen, laat het lichaam en de geest weer tot rust komen, tot de natuurlijke staat van ontspanning. Blijf niet pijltjes schieten.

Nu we in meditatie zitten is dit de tijd om lichaam en geest volledig te laten ontspannen. Om geen pijl van de aandacht te laden. Onze aandacht hoeft nergens naar toe. Lichaam en geest kunnen nu rusten zodat ze in staat zijn op een later tijdstip weer wat gespannen te kunnen worden om de pijl van de aandacht weer te richten en te vuren. Laat de aandacht gewoon rusten. Deze meditatie is inderdaad eenvoudigweg zitten, eenvoudigweg zijn. Zoals de boogschutter die zijn werk heeft gedaan, zich neerzet. Niets is nodig.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 27 november 2022*