

'De Zen van het leven'

Hoofdstuk 25 <http://www.thomasevangelie.nl/>

Zen is 'Ontmoeten'

Wanneer je je eigen leven nader onder de loep neemt, zie je hoe je ingesponnen bent in een web van relaties en vaste afspraken die cultureel en maatschappelijk bepaald zijn. Dit web kan zo benauwend zijn, dat je bij tijd en wijle naar adem moet happen om enigszins bij jezelf te kunnen blijven. Je dagelijkse bezigheden worden voor een groot deel voorgeschreven doordat dingen van je worden verwacht, je 'moet' wel. Maar je kunt je afvragen hoe groot die dwang is, of zou mogen zijn. Het gevaar is groot dat je geen recht doet aan wie je in diepste wezen bent. Je kunt er geen recht aan doen omdat je de tijd niet neemt om naar je hart te luisteren. Wil je je bevrijden uit dat keurslijf, dan worden een aantal zaken onzeker. Wellicht zul je de goedkeuring en waardering van mensen om je heen verspelen, je voldoet immers niet meer aan de verwachtingspatronen zoals ze jarenlang gegroeid en misschien zelfs vastgeroest zijn. Je doet niet meer wat je 'moet' doen in de ogen van je omgeving. Dat misprijzen doet pijn, maar opent de weg naar een nieuwe ontmoeting met je leefwereld, met de mensen om je heen, en vooral met jezelf. Zo leidt ont-moeten tot ontmoeten.



Zen vraagt van je dat je authentiek bent. Dat betekent dat je al je keuzes en bezigheden tegen het licht houdt en je afvraagt of ze zinnig zijn in het samenspel tussen jou en de wereld om je heen. En dat proces kun je niet alleen met je verstand sturen. Je denken weet vaak niet wat je hart wél voelt. Hierin zou je dus je intuïtie de ruimte moeten geven. Dat vraagt in ieder geval om tijd en ruimte om je spontaniteit de nodige vrijheid te kunnen geven. Ont-moeting gebeurt niet door de ene keuze door een schijnbaar weloverwogen andere keuze te vervangen. Dan houd je jezelf voor de gek door het ene 'moeten' te vervangen door het andere. Als je van jezelf je werk moet onderbreken omdat je een half uurtje moet wandelen, kan dat misschien goed zijn voor je fysieke welzijn, maar het scheidt geen echte vrijheid, je leeft daardoor niet intuïtiever. Je raakt alleen maar verstrikt in een nieuw, door jezelf geweven web.

Ont-moeten heeft dus niet zozeer met 'anders plannen' te

aandacht waarmee je een keuze maakt op een bepaald moment. Je baseert haar niet meer alleen op wat de omgeving van je verwacht, maar vooral op wat dat moment jou aan mogelijkheden biedt. Het vraagt om een open oor, een open oog, een open hart van ogenblik tot ogenblik door de dag heen. Dan komt de sturing niet alleen van een schema, een werkafpraak of een deadline, maar ook vanuit je hart, een toevallige ontmoeting of een spontane inval. Dat kan nooit als je als een machine, zuiver op routine, je werkzaamheden verricht. Dat kan alleen als je met aandacht en een open geest door de dag gaat. Dan kan zelfs de weg die je 'moet' afleggen van huis naar je werk, omgetoverd worden tot een ontdekkingsreis. De ont-moeting van iedere stap die je zet, leidt onherroepelijk tot een ontmoeting met een nieuwe wereld om je heen en in jezelf.



Hoe ontwikkel je een houding van alertheid en aandacht, hoe kun je je dagelijkse patronen doorbreken en zo je leven ontmoeten? De volgende overwegingen zouden kunnen helpen. Besef in de eerste plaats dat het benauwende web van verwachtingspatronen, meestal vooral door jezelf geweven, je creativiteit doodt en je levensgeluk in de weg staat. Realiseer je dat van te voren uitgestippelde lijnen vaak niet voorzien in de behoeften van dit moment. Dat ondermijnt het dwingende karakter van projectplannen, beleidslijnen en tijdspaden die je doen en laten dirigeren.

En dan is er dat bevrijdende perspectief dat het doorbreken van verwachtingspatronen enerzijds soms leidt tot botsingen met anderen, maar daarnaast vrijwel steevast tot een openbreken van vastgeroeste relaties waardoor deze kunnen vernieuwen en verdiepen. Het is in ieder geval wijs om meer te luisteren dan te praten en om met open ogen om je heen te kijken, waar je ook bent of waarheen je ook op weg bent, losgeweekt uit dwingende patronen van plannen en schema's die je blind maken voor het hier en nu.

Een heel concrete manier om de macht van de dwingende agenda te breken is de afspraak met jezelf om momenten te reserveren voor gewoon niets-doen, plekken in je agenda te creëren die leeg zijn, zodat er ruimte ontstaat voor het onverwachte, het scheppende, het vernieuwende.

(Uit: ['De zen van het leven'](#), © Jos Stollman)