

Doelen, doelstellingen en voornemens

Wij mensen maken graag doelstellingen. We nemen ons voor om dit of dat te bereiken. We stellen doelen en we voegen daar vaak ook een tijd aan toe waarin we het willen bereiken. Misschien heeft u wel met dit nieuwe jaar goede voornemens om het een of ander dit jaar te doen of misschien te laten. Soms hebben we te maken met doelen of doelstellingen die in ons werk gegeven worden, met een tijdslimiet om het te behalen.

Doelen op zich zijn absoluut niet verkeerd, ze kunnen ons leven richting geven. Voor sommige mensen kunnen ze zelfs het leven betekenis geven; naar iets uit te kijken, iets te willen bereiken. Ook in onze beoefening is er in zekere mate een doel dat we willen bereiken: de meditatie verdiepen, misschien wel verlichting ervaren, op zijn minst wat rustiger en stil in het hoofd worden.

Als we te zeer gaan vasthouden aan doelen, kan er een streven ernaar een gespannen kwaliteit krijgen, iets heel onrustigs. We beginnen mentaal en fysiek aan te spannen, er ontstaat stress. Iedereen kent dat wel. Vooral als je iets moet doen binnen een bepaalde tijdslimiet, de stress kan soms aardig oplopen. Wanneer we doelen te concreet maken en eraan vasthouden, in zekere zin helpen we onszelf niet om het dan te bereiken.

Zenmeester Dōgen schrijft in de Shōbōgenzō: “Arriveren wordt gehinderd door arriveren.” Wat hij bedoeld is ons idee van arriveren. Wanneer hebben we het doel bereikt? Dat kan in de weg gaan zitten van het bereiken van het doel. We gaan oordelen, we worden kritisch op onszelf of op de omstandigheden. We beginnen anderen misschien als hinderlijk of als tegenstander te ervaren in het bereiken van ons doel. Je kan het in je eigen leven waarnemen of bij anderen.

Wat behulpzaam in dit alles is, is om het doel niet alleen maar te zien als een aankomstpunt waar je in wilt aankomen, maar ook als vertrekpunt, een punt van waaruit je verder het leven instapt. Want ook al bereiken we ons doel, het leven gaat daarna door. En dan kunnen we opnieuw een doel stellen om te bereiken en opnieuw en opnieuw, en daarmee continue in de stress zitten. Ga ik het halen of niet? Maar wanneer we elk aankomstpunt ook als vertrekpunt zien, kan er iets anders gebeuren. En dat kunnen we ervaren bij het lopen. Als we loopmeditatie doen of een wandeling maken in het bos en je beseft dat bij elke stap je niet alleen aankomt maar ook vertrekt, dan komt er rust in het lopen, een aarding in het lopen. Want niet alleen maar het arriveren is belangrijk, ook het vertrekken. Het houdt de balans gaande, het lopen zelf.

Het leven stroomt van dit moment naar het volgende moment. Je zou ook kunnen zeggen: het leven stroomt van het hier en nu naar het volgende hier en nu. Elk hier en nu kan door onszelf gedefinieerd worden als het aankomstpunt, een doel om naar te komen, maar ook als vertrekpunt, een punt om verder te gaan, om mee te stromen met het leven zelf. Doelen worden daardoor niet minder belangrijk, maar wat vooral gebeurt is dat de weg ernaar toe

een zachtere kwaliteit krijgt, een meer ontspannen kwaliteit. Want elk doel is maar relatief in het stromen van het geheel. Elk doel is een vertrekpunt in dit leven dat stroomt.

Dus verzacht en ontspan en zie dat elk moment in je meditatie een arriveren is en een weer verder stromen van elk moment naar moment, van het hier en nu naar het volgende hier en nu. En dan kunnen we, zoals de Hartsoetra zegt, werkelijk zien dat zelfs in onze beoefening het Boeddha worden geen doel is, maar een continue ontvouwen. 'Gaan, doorgaan, altijd verder gaan, altijd Boeddha worden'. Elk moment weer.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 3 januari 2023