

Verwachtingen en aannames

Wanneer we zitten, oefenen we om alleen maar te zitten, te zitten zonder verwachtingen, zonder aannames. Vrij te zitten. Vrij van aannames over hoe de meditatie moet gaan verlopen, hoe ik het moet gaan ervaren, hoe ik moet zijn, hoe de anderen moeten zijn, hoe de wereld moet zijn. Het is een oefening om te zitten en te zijn zonder aannames, zonder verwachtingen.

Aannames zijn verwachtingen die als het ware gestold zijn in een beeld. In een beeld van hoe we wensen dat het moet zijn. Daarom volgt zo vaak de teleurstelling wanneer onze aannames niet waar blijken te zijn, niet correct blijken te zijn. En in plaats van onze aannames los te laten, leggen we dan de schuld dat onze verwachtingen niet zijn uitgekomen bij de ander, bij de wereld. We hebben soms ook verwachtingen over onszelf, over ons leven. En ook daar kunnen we allerlei aannames maken, beelden van hoe het moet zijn en teleurgesteld raken wanneer die beelden niet werkelijkheid worden.

En het zijn allemaal oorzaken voor lijden. Teleurstelling is een vorm van lijden. En in het zitten van ons oefenen we om vrij te zitten, leeg te zitten, leeg te zijn van aannames en verwachtingen. Want dan kunnen we werkelijk verzachten en ontspannen in hoe de dingen zijn, hoe de wereld is, hoe ik ben op dit moment. Want ik sta niet los van hoe de dingen zijn, hoe de wereld is. Ik ben er onlosmakelijk mee verbonden. En omdat de werkelijkheid zich continue ontvouwt en daarmee continue verandert, is het niet verwonderlijk dat elke verwachting en met name elke aanname tot een lichte of grotere teleurstelling zal lijden. Want zelden voldoet de werkelijkheid aan wat wij denken dat het moet zijn.

Wanneer we kunnen zitten zonder enige verwachting, helemaal leeg en vrij, is daar de ruimte om de vrede in dit moment zelf te ervaren, de rust, de stilte en uiteindelijk ook een lichte glimlach, de Boeddha's glimlach. Als het ware de lichamelijke uitdrukking van die vrede en rust en stilte. En dan beseffen we dat we in elk moment kunnen zijn en mee kunnen stromen, mee kunnen ontvouwen met de werkelijkheid in dat moment. En waar we verwachtingen hebben, houd ze heel licht. Laat ook in je verwachtingen een glimlach zitten. Soms komen ze uit voor een moment, soms niet.

En je aannames, die beelden die je hebt en waar je aan vasthoudt, laat ze maar gaan. Ze creëren alleen maar frictie met de werkelijkheid zoals die werkelijk is. Het zit meer in de weg dan dat het helpt. Dus zit en verzacht, ontspan, word vriendelijk. Rust met een open hart en geest in wat nu is. In dit moment van de wereld, in dit moment van jou zijn. Eenvoudigweg in dit moment.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 27 september 2026*