



Niets verwachten

door Remy Schelling

Toen ik een aantal weken geleden was vastgelopen, kreeg ik te horen dat ik nog teveel verwacht. En dat terwijl ik verwachtte goed bezig te zijn...

Vanaf dat moment werkt "het hebben van verwachtingen" als een soort koan voor me, een bries die de vraag "hoe ik verwachtingen hanteer" regelmatig door mijn hoofd doet waaien.

Tijdens de zwangerschap van mijn moeder, was ik negen maanden lang de verwachting van mijn ouders. Een fijne periode vol vreugde als ik mijn moeder mag geloven.

Dromen over hoe het zal gaan en het maken van plannen. We krijgen "leven met verwachtingen" vanaf onze geboorte met de paplepel ingegoten en worden zelf meesters in het hanteren ervan. Thuis, op school, buiten, het is een werking die we eigenlijk heel normaal vinden en niet direct tot vragen oproept.

Maar waarom zorgt het hebben van verwachtingen er dan voor dat we vastlopen? Als het zo normaal is, maar schijnbaar niet werkt, waarom raken we er dan zo lastig vanaf?

Oefenen is in essentie leren loslaten. We leren van het onderricht dat bevrijding plaatsvindt door ons nergens aan te hechten. Door oefening in belangeloos functioneren oftewel het "niets nodig hebben" leren we steeds zuiverder en vrijer bewegen temidden van activiteit. Zonder doelen en voorkeuren kunnen we gewoonweg niet meer vast komen te zitten en raken zo stap voor stap bevrijd van de gevolgen die we zelf veroorzaken.

Toen ik onlangs het per post ontvangen boek van zenlerares Joko Beck in het midden opensloeg stond er bovenaan de pagina: "relaties werken niet". Hier kon ik niet aan voorbij en ik moest het lezen. Een passage die ik tegenkwam paste precies bij dit onderwerp:

*'In alles wat we doen met betrekking tot andere mensen schuilt een subtiele of niet zo'n subtiele verwachting. We denken: "Op de een of andere manier zal ik deze relatie doorkrijgen en zorgen dat hij werkt en dan zal ik krijgen wat ik wil hebben." We willen allemaal wat mensen met wie we in relatie staan. En zelfs als we relaties ontwijken, is dat een andere manier van iets willen hebben.'*¹

Het klinkt niet fraai en is eigenlijk heel confronterend, maar als ik er neutraal naar kijk, is het ook aannemelijk en herkenbaar. Verwachting lijkt een toegangspoort naar behoeften, zekerheden en bevestiging, een opening naar de drie vergiften [wens, woede en waan] waardoor pure aandacht weglegt of vertroebeld raakt.

Een van de drie grote moeites is "de ander" en ik denk dat het hebben van verwachtingen hier een groot aandeel in heeft. Ook de verwachtingen van anderen naar mij, die ik in feite zelf betekenis geef, dienen te worden bevrijd.

Echte liefde is geven, niets verwachten. Het is duidelijk dat dit vraagt om het honoreren van pure hartswerking, want dit is voor de kleine ik-geest een onmogelijke taak.

Het terugbrengen van verwachtingen is niet alleen van toepassing op anderen en relaties, maar ook bij de dingen die ik doe. Zo is ook duidelijker aan het worden hoe de neiging werkt naar het "verwachten van resultaten".

Als ik een klusje klaar, dan verwacht ik daar binnen een bepaalde tijd wat van. Maar dit is nu juist de smet die me uit het moment haalt en het lek creëert om de klus zelf grotendeels te missen. Door mijn veelvuldige ervaringen in het spaaklopen op planningen, wordt me helder dat het onmogelijk is om activiteiten in de tijd te kunnen vastzetten. Er is hier geen absolute zekerheid in te vinden omdat alles simpelweg continue anders lijkt te lopen dan verwacht.

De andere moeite, "het lichaam", is zonder dat ik het besef tijdens het typen van deze Druppel bezig met het laten groeien van mijn nagels en haren. Het is constant in actie en werkt "natuurlijk" vanzelf. Dit kan ik niet zelf veroorzaken en lijkt meer op een geschonken worden: "schepping in actie" zoals Ad het weleens zo mooi noemt.

En toch, als ik ergens veel van verwacht, is het wel van mijn lichaam. Het moet het gewoon altijd doen. Ik moet sterk zijn en nooit zwak of moe. Mijn hooikoorts bijvoorbeeld heb ik altijd ervaren als een grote moeite. Allergisch worden voor de natuur, zo iets verwacht je gewoon niet. Toch besef ik steeds beter hoezeer ik mijn lichaam uitput om aan mijn verwachtingen te voldoen. Voel ik me moe, dan rust ik uit. Heb ik honger ga ik wat eten. Maar daarbuiten moet het ook goed op conditie zijn, want dat verwacht ik van mijn lichaam. Hup, de loopschoenen aan en mezelf nog wat extra uitputten.

De zoektocht zit hem dus in het verzorgen op de juiste manier zonder te verwachten dat het kan vliegen (zonder parachute tenminste).

Het lichaam is net als relaties en activiteiten een belangrijk aspect om mee te nemen in het oefenen van 'loslaten'. Toch lijkt het soms een onmogelijke opgave om zonder verwachtingen te leven. Ze zijn niet overal, maar ik hanteer ze (bijna) overal.

Hier stap voor stap bewuster van worden voelt als een waardevol inzicht.

Goed beschouwd blijft er nog maar één verwachting overeind, de meest diepe vanwaaruit een mens beweegt: een vervuld bestaan.



¹ 1 Joko Beck: Alle dagen zen, Amsterdam 1996, p. 104