



Perfect

Door Lilian Daishin van der Vaart (eerder gepubliceerd in haar blog [eleftheria](#))

Afgelopen week was ik in Drenthe, op retraite in de Noorder Poort. Het was een kokoro, een retraite-vorm met ruime afwisseling tussen het stille zitten en zen-in-actie: werken, studeren, lopen, tekenen, schrijven – vul maar in. Dat geeft de gelegenheid om te oefenen met het bewaren van een meditatieve geest, ook als je actief bezig bent. Het was een mooie oefening voor het gewone dagelijkse leven. Het blijkt toch vaak moeilijk te zijn om die meditatieve geest te behouden omdat je al gauw weer in de waan van de dag wordt meegesleept. We vergeten vaak dat we telkens weer terug kunnen keren naar die meditatieve geest. Voor mij is dat steeds terugkeren waar het om gaat, meer nog dan dat ik continu in die meditatieve staat verkeer.

Ik had werk in de tuin, iets wat ik heel graag doe. De weersomstandigheden waren niet aldoor geweldig, maar tussen de miezerbuien door kon het ineens prachtig weer zijn. Fris was het ook, en het waaide meestal stevig. Bij het planten van bollen, een klusje dat aan mij was toegewezen, zat ik vol in de wind. Ik kon weer even goed voelen hoe ik daar als ‘meisje uit het Noord-Hollandse kustgebied’ van kan genieten. Het kan me een gevoel van kracht geven om in die wind te verkeren. Zolang ik er maar niet tegen in hoef te fietsen...

Omdat ik wat extra in de tuin wilde werken vroeg ik ‘chef tuin’ Ajit om aanvullende taken. Ik suggereerde zelf om de tuinpaden te wieden, want daar is altijd werk aan. Maar nee, hij had iets anders in petto: bladeren vegen. Het is een waardevolle zenoefening om niet te zeer

verstrikt te raken in je voorkeuren en afkeuren of je opinies. En bij deze chef tuin had ik al ontdekt dat hij, als dat wel gebeurde, zeer raak kon reageren.



Ik ervoer de totale zinloosheid van een reactie als 'wat is de zin van bladeren vegen als het zo hard waait?'. Ik moest denken aan de keren dat ik zelf tijdens weekend-retraïtes mensen in het pikdonker onkruid had laten wieden. En aan mijn blogpost over bladeren vegen. Die dag was het redelijk windstil geweest, maar op de dag dat de post verscheen waaide het hard, zeker aan de kust. Daar woont mijn zus, en toen zij het verhaaltje las, had ze dikke pret, want ze zag me al in windkracht 8 vegen aan bladeren die als een tornado om me heen zwierden. Welnu, het was geen windkracht 8, maar de wind was stevig genoeg om alles wat ik bij elkaar zou vegen deels weer weg te blazen. Aan de luwe zijde van het gebouw die Ajit me had aangewezen, viel het enigszins mee. Ik vond een manier om toch redelijk wat blad op te vegen zonder dat het meteen weer de hele tuin door joeg. Het vegen werd een spel tussen mij en de wind waar ik veel lol aan beleefde, evenals aan de gedachte wat de anderen zouden denken als ze me zo bezig zagen. Ik vroeg me af of Ajit zelf ook zo'n pret zou hebben om deze opdracht, en om het feit dat ik er braaf mee aan de gang ging.

Het was in de dagelijkse toespraak van zenmeester Jiun roshi onder andere gegaan over perfectionisme. Het ging over hoeveel mensen bezig lijken te zijn met het vooral toch maar goed te doen. Niet alleen maar goed, nee: perfect. Het ging erover dat dat perfectionisme wel steeds erger lijkt te worden. Ik vraag me wel eens af of de zenbeoefening juist perfectionisten aantrekt. Ik herken het perfectionisme ook in mezelf; en dan gaat het er niet alleen over of ik het goed of fout doe in de ogen van een ander, maar juist ook in mijn eigen ogen. Dankzij mijn zenbeoefening word ik met de jaren wel milder: minder 'rechtspleging' zoals Jiun roshi het noemde. Er is minder veroordeling, wat allemaal goed of fout is en beloond of bestraft moet worden. Maar de kiem zit er nog wel, en het is makkelijk om hem weer te voeden als ik niet oppas.

Al harkend op de keitjes-rand langs de zendo was het niet alleen de wind die mijn bladveegzen-in-actie probeerde te saboteren: de keitjes deden ook een duit in het zakje. Het bleek moeilijk kleinere blaadjes uit de ruimtes ertussen weg te krijgen. De woorden van Jiun roshi speelden door mijn hoofd. Wat een perfecte oefening had de tuin-chef me op deze dag gegeven. De ultieme oefening in niet-perfectionisme. Doen wat je doen kunt. Wanneer is het goed?

