

7.10 De misdadiger en de danseres

De Boeddha vertelde:

‘Een beroemde danseres was juist in het dorp aangekomen en de bewoners verdrongen elkaar om een glimp van haar op te vangen.

Op hetzelfde moment werd een misdadiger gedwongen om als straf door het dorp te lopen met een kom die tot de rand toe gevuld was met olie.

Hij moest zijn aandacht tot het uiterste concentreren om de kom in evenwicht te houden.

Want als er ook maar één druppeltje op de grond morste, moest de soldaat die achter hem liep, volgens opdracht, onmiddellijk zijn zwaard trekken en de man onthoofden...’

‘Nu, broeders en zusters,’ vroeg de Boeddha, ‘denken jullie dat onze gevangene in staat was om al zijn aandacht bij de kom te houden?’

Of zal hij toch even naar de beroemde, mooie danseres hebben gekeken, of naar het gedrang van de dorpsbewoners die zó’n drukte veroorzaakten, dat elk moment iemand tegen hem aan kon botsen?’

Ons leven staat níet op het spel bij mindfulness, of wel?

In elk geval is mindfulness heel mededogend: iedere keer kunnen we de kom weer oppakken wanneer opdringende en verleidende gasten ons uit balans hebben gebracht.