

# Alle Dagen Zen

Charlotte Joko Beck

- De beste manier om los te laten is de gedachten, als ze bij je opkomen, op te merken en ze te herkennen; “Oh ja, daar heb je die weer”, en dan zonder te oordelen naar de heldere ervaring van het hier en nu terugkeren.
- De kern van Zazen is dit: het enige dat we constant moeten doen is de kleine stap te maken van de malende wereld in ons hoofd naar het hier en nu. Dat is onze oefening. De intensiteit en het vermogen hier en nu te zijn is wat we moeten ontwikkelen. We moeten in staat zijn het vermogen te ontwikkelen om te zeggen “nee, daar dwaal ik niet vanaf”, om die keuze te maken.
- Zijn wat we zijn op elk moment betekent bijvoorbeeld dat we volledig kwaad zijn als we kwaad zijn. Dat soort kwaadheid kwetst nooit iemand, omdat hij helemaal totaal is. We voelen die kwaadheid echt, die harde plek in onze maag en we zullen er niemand mee kwetsen. Het soort kwaadheid dat mensen kwetst is wanneer we lief glimlachen en daaronder ziedend zijn.
- De fuik van de angst ontstaat niet door de conditionering, maar door het besluit over mijzelf dat ik op basis van die conditionering heb genomen. Omdat dat besluit is opgebouwd uit onze gedachten en tot uiting komt in lichamelijke verkrampingen, kan het mijn leraar worden wanneer ik mijzelf ervaar in het huidige moment. Ik hoef niet per sé intellectueel te weten wat mijn conditionering is geweest, hoewel dat soms kan helpen. Wat ik wel moet weten, is wat voor soort gedachten ik tot op de dag van vandaag in stand blijf houden en welke lichamelijke verkrampingen ik tot op de dag van vandaag heb. Door het waarnemen van de gedachten en het ervaren van de lichamelijke verkrampingen (het beoefenen van zazen) werp ik licht op de fuik van angst. En als ik dat doe zal geleidelijk aan mijn verkeerde vereenzelviging met een beperkt zelf (het besluit) vervagen. Ik kan meer en meer zijn wie ik werkelijk ben; een niet-zelf, een ontvankelijk en open antwoord op het leven. Mijn ware zelf, zolang verwaarloosd en vergeten, kan weer gaan functioneren als ik inzie dat de fuik van de angst een illusie is.
- Wij moeten de spiegel schoonmaken; wij moeten ons bewust zijn van onze gedachten en daden; we moeten ons bewust zijn van onze verkeerde reacties op het leven. Alleen daardoor kunnen we inzien dat de fuik van de angst vanaf het begin een illusie is.
- Wanneer we in gedachten verloren zijn, wanneer we zitten te dromen, wat zijn we dan kwijt? We zijn de realiteit kwijt.
- Dus wat moeten we doen wanneer er gedachten bij ons opkomen? We moeten die gedachten een naam geven. Wees precies in je omschrijvingen: niet gewoon “denken, denken” of “zorgen, zorgen”, maar een duidelijk etiket. Bijvoorbeeld: “Ik heb de gedachte dat ze erg bazig is”. “Ik heb de gedachte dat hij erg onredelijk is”. “Ik heb de gedachte dat ik nooit iets goed doe”. Wees precies. En als de gedachten zo snel over elkaar heen struikelen dat je alleen maar verwarring merkt, geef die rommelige zoi dan gewoon het etiket “verwarring”. Maar als je blijft proberen een afzonderlijke gedachte te vinden, zal je dat vroeger of later lukken.
- Wanneer we een gedachte benoemen, doen we als het ware een stapje terug, we stoppen onze vereenzelviging ermee. Er zit een enorm verschil tussen de uitspraak “zij is onmogelijk” en “ik heb de gedachte dat zij onmogelijk is”. Als we voortdurend iedere gedachte benoemen, begint de emotionele laag te vervagen en houden we een onpersoonlijk energiebrokje over waar we ons niet aan hoeven te hechten. Maar als we denken dat onze gedachten echt zijn, handelen we ernaar. En als we vanuit dat soort gedachten handelen, is ons leven een warboel.
- Aandacht is het snijdende, brandende zwaard en onze beoefening is niets anders dan dat zwaard, zoveel als we kunnen, te gebruiken. Geen van ons gebruikt het graag, maar als we het doen, al is het maar een paar minuten, wordt er telkens wat weggesneden en verbrand. De hele beoefening is erop gericht ons vermogen aandachtig te zijn te vergroten, niet alleen tijdens zazen, maar in ieder ogenblik van ons leven. Als we zitten gaan we inzien dat ons

conceptueel denken een fantasie is; en hoe meer we dat inzien, hoe meer ons vermogen om aandacht aan de werkelijk te besteden toeneemt.

- We “bevrijden ons van het conceptueel denken” wanneer we door volhardende observatie de onwerkelijkheid van onze zelfzuchtige gedachten inzien. Dan pas kunnen we er onaangedaan en wezenlijk onberoerd onder blijven. Dat betekent niet dat we een kil mens moeten zijn. Het betekent in tegendeel, niet langer door de omstandigheden worden gegrepen en meegesleurd.
- Wat doen we wanneer er iets fout gaat in ons leven? We gaan erover zitten nadenken, we proberen het uit te pluizen, van alle kanten te bekijken en we speculeren erover. Dat werkt niet. Wat wel werkt is onze geestelijke dwalingen, wat niet echt denken is, op te merken. We nemen onze emotionele gedachten waar. “Ja, ik kan haar echt niet uitstaan! Het is een verschrikkelijk mens!”. Het enige dat we doen is opmerken, opmerken en nog eens opmerken. Wanneer de lichaam en de geest dan kalmer worden en het vuur helderder gaat branden, zal daaruit echt denken voortkomen en het vermogen om adequate beslissingen te nemen. Ook de creatieve vonk van iedere kunst wordt in dat vuur geboren.
- Als we goedkeuring nodig hebben, zijn we niet gestorven. Als we behoefte hebben aan macht, als we de behoefte hebben en bepaalde positie te bekleden, als het niet goed is voor ons om het meest ondergeschikte baantje te doen, zijn we niet gestorven. Als we op een bepaalde manier gezien willen worden, zijn we niet gestorven. Als we onze zin willen hebben, zijn we niet gestorven. Ik ben nog op geen enkele van deze manieren gestorven. Ik ben me slechts heel goed bewust van mijn bindingen en ik handel er maar zelden naar. Maar gestorven zijn betekent dat ze er niet zijn.
- Al naar gelang we ons minder en minder met dingen vereenzelvigen kunnen we meer en meer in ons leven toelaten. Dat is de gelofte van de bodhisattva. Dus de mate waarin onze beoefening rijpt, is de mate waarin we meer kunnen doen; we kunnen meer toelaten, we kunnen meer dienen en daar gaat het in de zen beoefening in wezen om.
- Laten we eens naar een reeks stappen in de beoefening kijken in het besef dat het voor de meesten van ons onmogelijk is te oefenen terwijl een drama zich afspeelt. Maar probeer afstand te nemen; doe en zeg heel weinig; trek jezelf terug. Vervolgens ga je, wanneer je alleen bent, gewoon zitten en waarnemen. Wat bedoel ik met “waarnemen”? Observeer het melodrama dat zich in je hoofd afspeelt: wat hij zei, wat hij deed, wat had ik daar allemaal over te zeggen, wat moet ik eraan doen ... dit is allemaal fantasie. Het is niet wat er werkelijk gebeurt. Als we kunnen (dat is moeilijk als je kwaad bent) benoemen we deze gedachten. Waarom is het moeilijk? Wanneer we kwaad zijn staat een enorm obstakel de beoefening in de weg: het feit dat we eigenlijk niet *willen* oefenen – we koesteren liever onze trots, “gelijk” te hebben in de ruzie, in de kwestie. (Zoek de waarheid niet, koester slechts het geen meningen hebben). En daarom is de eerste stap afstand nemen, weinig zeggen. Het duurt misschien weken intensief oefenen voor we kunnen inzien dat we niet *gelijk* willen hebben, maar dat we een Alles Bevattende Container, ABC, willen zijn. Neem afstand en neem waar.
- Als we werkelijk afstand nemen en waarnemen – en zoals ik al zei, dat is buitengewoon moeilijk als je kwaad bent – zullen we gaandeweg in staat zijn onze gedachten als gedachten te zien (niet werkelijk) en niet als de waarheid.
- Als ik kan waarnemen dat mijn lichaam en geest in een staat van kwaadheid zijn, wie is dan dit “ik” dat waarneemt? Het toont aan dat ik anders ben dan mijn kwaadheid, groter dan mijn kwaadheid en deze wetenschap stelt me in staat een Alles Bevattende Container te bouwen, te groeien. Het vermogen tot waarnemen moet dus worden vergroot. *Wat* we waarnemen komt altijd op de tweede plaats. Het is niet belangrijk dat we verstoord zijn; belangrijk is het vermogen het verstoord zijn waar te nemen.

- We voelen ons allemaal gescheiden van het leven; we hebben het gevoel alsof we een muur om ons heen hebben. Die muur is misschien niet zo zichtbaar, hij kan zelfs helemaal onzichtbaar zijn, maar die muur is er. Zolang we ons gescheiden voelen van het leven, voelen we dat er een muur is. Een verlicht mens zou geen muur om zich heen hebben. Maar ik heb nog nooit iemand ontmoet waarvan ik voelde dat hij er absoluut geen had. Niettemin, als we Zen beoefenen wordt die muur steeds dunner en doorzichtiger.
- Wat we bedekt hebben is natuurlijk hetgeen we niet willen weten over onszelf. Wanneer het omhoog borrelt (wat zonder meer gebeurt als we Zen beoefenen), is het alsof de doos van Pandora opengaat. In de praktijk zou het het beste zijn als die doos niet in één keer helemaal wordt opengegooid, mar omdat het loslaten niet helemaal voorspelbaar is, kunnen er soms verrassingen gebeuren of soms zelfs rampen. Soms vliegt het deksel eraf en komt alles wat we nooit van onszelf willen zien naar boven borrelen – en in plaats dat we ons beter voelen, voelen we ons beroerder. De doos van Pandora bevat al onze egocentrische daden en de bijbehorende emoties die ze veroorzaken.
- Dat de doos open gaat is volstrekt normaal en noodzakelijk. Het is niet goed of slecht, het is alleen maar wat er moet gebeuren als we werkelijk willen dat ons leven kalmer wordt en dat we minder op alles reageren.
- Een verlichtingservaring – dat wil zeggen plotseling de werkelijkheid zien zoals hij is – betekent alleen dat iemands persoonlijke opvattingen over het leven een ogenblik verdwenen zijn.
- Het beleven van kwaadheid gaat in alle stilte. Er komt geen geluid aan te pas.
- De keerzijde van kwaadheid, als we de leegheid ervan beleven en er doorheen gaan, is altijd mededogen. Alleen als we er echt helemaal doorheen gaan.
- Op geen enkele manier kunnen jullie de pijn in mijn teen voelen. Op geen enkele manier. Jullie kunnen niet voor mij eten. Jullie kunnen niet voor mij slapen. En dat is de paradox; als ik de pijn, de vreugde, de verantwoordelijkheid voor mijn leven totaal op mij neem – als ik dat punt helder inzie – dan ben ik vrij.
- Als we ons leven met dromen en hopen verdoen dan kan wat het leven ons te bieden heeft, bijvoorbeeld de man of vrouw naast ons – gewoon, zonder glamour – het wonderbaarlijke van het leven, ons ontgaan omdat we zitten te hopen op iets speciaals, op een of ander ideaal.
- Emotie-gedachten zijn de wortel van misleiding, een koppig vasthouden aan een eenzijdig standpunt, gevormd door onze eigen geconditioneerde waarnemingen.
- We moeten voortdurend blijven oefenen om dichter en dichter bij het ervaren van onze pijn te komen, onze teleurstelling, onze vervlogen hoop, onze in duigen gevallen beelden. En die ervaring is uiteindelijk non-verbaal. We moeten de inhoud van onze gedachten waarnemen tot ze zo neutraal zijn geworden dat we in de directe en non-verbale ervaring van teleurstellingen en het lijden kunnen komen. Wanneer we het lijden direct ervaren, kan het smelten van de schijn emotie beginnen en kan het ware mededogen tevoorschijn komen.
- Dat is het magische moment, wanneer we inzien dat het zoeken buiten onszelf niet de manier is.
- Precies dezelfde vrede waar we zo hard naar op zoek zijn is te vinden in de erkenning van het feit dat niemand anders mij dit aandoet: ik kwel mezelf.
- Verlangens bevredig je niet door te zoeken; je bevredigt ze door te ervaren wat eraan ten grondslag ligt.
- Er zijn dus twee vragen. De eerste is: zie ik de noodzaak van de beoefening in? Daarmee bedoel ik niet alleen zazen doen, maar begrijp ik de noodzaak dat mijn hele leven beoefening moet zijn? En de tweede vraag is: weet ik wat beoefening inhoudt? Weet ik dat echt? Ik ken mensen die al twintig jaar iets doen dat ze beoefening noemen. Het zou beter zijn geweest als ze hun service bij het tennissen hadden geoefend.

- Laten we een ruzie bij het ontbijt nemen. Bij de lunch zijn we nog steeds kwaad; niet alleen kwaad, maar we zeggen het tegen iedereen, om troost, medeleven en gelijk te krijgen. En daar zitten we al in ons hoofd. “Wanneer ik hem vanavond zie moeten we er echt over praten; die kwestie moet echt opgelost worden”. Dus we hebben de ontbijtruzie, we hebben het kwaad zijn bij de lunch en dan hebben we nog de toekomst – wat we aan het kwaad zijn gaan doen. Maar wat is er nu werkelijk *hier*? Wat is er werkelijk *nu*? Waar is die ontbijtruzie als we zitten te lunchen? Waar is die? “De geest van het verleden is ongrijpbaar”. Waar *is* hij? Het avondeten waarbij we de kwestie eens en voor altijd uit de wereld zullen helpen (naar onze tevredenheid natuurlijk) waar *is* dat? “De geest van de toekomst is ongrijpbaar”. Hij bestaat niet.

Wat bestaat *wel*? Wat is echt? Er is alleen mijn boosheid op dit moment tijdens de lunch. Mijn verhaal over wat er bij het ontbijt is gebeurd is niet wat er is gebeurd. Het is *mijn verhaal*. Wat echt is, is de hoofdpijn, de spanning in mijn buik. En mijn gebabbel is een uiting van die fysieke energie. Buiten de fysieke ervaring is er niets dat echt bestaat. En ik weet geneens of dat wel echt bestaat, maar dat is het enige dat we ervan kunnen zeggen.
- Gedrag en ervaring zijn echter niet fundamenteel gescheiden. Wanneer ik jou ervaar (jou zie, jou aanraak, jou hoor), ben jij mijn ervaring, gewoon wat is. Maar mensen plegen daar niet op te houden; in plaats van dat jij gewoon mijn ervaring bent, voeg ik mijn mening eraan toe over waar jij mee bezig lijkt te zijn – en op dat moment heb ik me van je afgescheiden. Wanneer de wereld afgescheiden lijkt te zijn, denk ik dat hij onderzocht, geanalyseerd en beoordeeld moet worden. Wanneer we op die manier leven, in plaats vanuit het ervaren, zitten we in de moeilijkheden. We moeten een geheugen hebben, we moeten concepten hebben; maar als we hun ware aard niet begrijpen, als we ze niet op de juiste manier gebruiken, maken we er een rotzooi van.
- Wanneer we enig zicht hebben op hoe we gewoonlijk egocentrisch bezig zijn, wanneer we ons bewust worden van de pijn en het verdriet dat daardoor wordt veroorzaakt, kunnen we ons er soms van afwenden. We kunnen dan misschien zelfs een glimp opvangen van een andere manier van zijn: het ware zelf.
- Wanneer we een stel kinderen les geven, geven we niet de kinderen les, we geven uiting aan het ware zelf op een manier die geschikt is voor een klas. Dit kan allemaal idealistisch en ver weg klinken; niettemin krijgen we elke vijf minuten de kans om ermee te werken. Bijvoorbeeld: de uitwisseling met iemand die ons ergert; de ontmoeting die verbittert, wanneer we het gevoel hebben dat ze “beter moesten weten”; de irritatie als mijn dochter zegt dat ze zal bellen, en dat vergeet. Wat is in al deze voorvallen het ware zelf? Meestal zien we het ware zelf niet; we zien alleen maar hoe we het missen. We kunnen ons bewust zijn van de ergernis, de irritatie en het ongeduld. En die gedachten kunnen we benoemen. Dat kunnen we rustig doen, we kunnen de spanning die die gedachten voortbrengen, ervaren. We kunnen met andere woorden ervaren wat we *tussen* onszelf en ons ware zelf zetten. Wanneer zo’n zorgvuldige beoefening in ons leven het belangrijkste is, dienen we de meester – en groeit onze wetenschap van wat te doen.
- We moeten een zoeklicht richten op onze onvriendelijke gedachten over mensen en situaties. We moeten ons bewust worden hoe we ons voelen, wat we willen, wat we verwachten, hoe verschrikkelijk we denken dat iemand anders is, of hoe verschrikkelijk we zelf zijn – die wolk die over alles hangt. We zijn als een inktvis die een wolk inkt om zich heen spuit zodat niemand kan zien wat we uitvoeren. Wanneer we ’s morgens wakker worden beginnen we onmiddellijk met inkt te spuiten. Waar bestaat onze inkt uit? Uit onze egocentrische vooringenomenheid die het water om ons heen vertroebelt. Wanneer we egocentrisch leven, scheppen we problemen. We beweren misschien wel dat we niet van vreselijke verhalen houden, maar we houden er *wel* van. Iets in ons is gebiologeerd door ons eigen drama, dus klampen we ons eraan vast en brengen onszelf in verwarring.

- Wanneer we onze meningen over welke gebeurtenis dan ook als een soort absolute waarheid beschouwen en niet inzien dat het slechts *meningen* zijn, dan lijden we. Dat is onecht lijden.
- Als we zazen doen, weigeren we dus geduldig dat deze gedachten en meningen over onszelf, over gebeurtenissen, over mensen ons beheersen; en we keren steeds terug naar de enige zekere werkelijkheid die bestaat: dit huidige moment. Door dat te doen verdiepen we voortdurend onze concentratie.
- Het zich afwenden van onze fantasieën en persoonlijke dromen naar de werkelijkheid van het heden. Elk moment dat we in de sesshin op deze manier onze beoefening doen, krijgen we iets dat we op geen enkele andere manier kunnen krijgen: directe kennis van onszelf. Dan zien we dit moment onder ogen; dan zien we het lijden onder ogen. En wanneer we eindelijk echt bereid zijn ons erin thuis te voelen, het gewoon te zijn, dan weten we wat we zijn en wat al het andere is, zonder dat iemand dat hoeft te vertellen.
- Op ieder moment is er alleen dat wat gebeurt.
- Het punt van beoefening is precies die ruimte waarin mijn verlangen naar persoonlijke onsterfelijkheid, mijn eigen verheerlijking, mijn eigen beheersing van het universum, botsen met wat is. Dat moment komt vrij vaak in ons leven voor: het is het moment waarop we ergernis, jaloezie of opwinding voelen -de botsing tussen de wijze waarop ik wil dat het is en de wijze waarop het is.
- Wanneer er niet langer meer een scheiding bestaat tussen mijzelf en de omstandigheden in mijn leven, dat is de staat van verlichting.
- Dat is echt een interessante houding: niet te leren iedere situatie maar te dulden, maar te leren niet de behoefte te hebben een bepaalde houding tegenover een situatie te hebben.
- Hoe meer we het leven hebben ervaren en hebben gezien dat het in al zijn gedaantes oké is, hoe minder we geneigd zijn om ons ervan af te keren in een denkbeeldige speurtocht naar volmaaktheid.
- We zullen verbluft staan als we beseffen dat we door niets van buiten worden aangevallen. We worden alleen maar belaagd door onze gedachten, onze behoeftes, onze afhankelijkheden die allemaal voortspruiten uit onze vereenzelviging met ons valse denken dat op zijn beurt weer zorgt voor een benauwd, afgescheiden, ellendig leven.
- Als we geduldig de beoefening doen (onze ademhaling ervaren, ons bewust zijn van ons denken) wordt het inzicht geboren, niet verstandelijk, maar in de vezels van ons lichaam. Het valse denken verdampt als water voor de zon en temidden van ons lijden ontdekken we een openheid, een ruimte en een vreugde die we nooit tevoren hebben gekend.
- Als je dus zit en terwijl je aan het worstelen bent en je ellendig voelt of verward, wees dan gewoon. Als je je verrukkelijk voelt, wees dan gewoon – maar klamp je er niet aan vast. Dan pas is ieder moment gewoon wat ieder moment is.
- Wat we eigenlijk doen is onszelf langzaam openstellen voor het wonder van het leven door nauwgezet aandacht te schenken aan de anatomie van het huidige moment. Langzaam, heel langzaam worden we steeds scherpzinniger en krijgen we steeds meer kennis over onszelf, zodat we op een gegeven moment (bijvoorbeeld) weten dat wanneer we iemand niet leuk vinden we onze linker mondhoek naar beneden trekken. In deze methode wordt alles in dit leven – goede en slechte gebeurtenissen, onze opwinding, onze depressie, onze teleurstelling, onze ergernis – koren op onze molen. Het is niet zo dat we worstelingen en problemen opzoeken, maar een volwassen leerling verwelkomt ze bijna, omdat we geleidelijk uit onze ervaring leren dat als de anatomie duidelijk wordt, de vrijheid en het mededogen toenemen.
- Onze enige vrijheid ligt in de wetenschap, verkregen uit jaren van waarnemen en ervaren, dat alle persoonsgerichte gedachten en gevoelens (en de daden die daaruit voortkomen) leeg zijn.

- De manier van beoefening die volgens mijn ervaring het meeste oplevert is dus het veergroten van de kracht van de waarnemer. Telkens wanneer we kwaad worden, raken we dat kwijt. Wanneer we waarnemen kunnen we niet kwaad worden, omdat de waarnemer nooit kwaad wordt. “Niets” kan niet kwaad worden. Als we dus de waarnemer kunnen zijn, bekijken we elk drama met belangstelling en medeleven, maar zonder erdoor verstoord te raken. Het betekent gewoon dat wanneer ik naar iemand kijk, ik werkelijk naar hem *kijk*; ik bedenk niet nog eens tienduizend dingen bij wat ik zie.
- Sesshin is een oefenterrein. Ik ben heel benieuwd naar wat jullie over twee weken zullen doen, wanneer je je in een crisis bevindt. Zullen jullie dan begrijpen hoe je de beoefening moet doen? Je gedachten waarnemen, je lichaam ervaren in plaats van meegesleurd te worden door de angstige gedachten, het samentrekken van je maag voelen als gewoon gespannen spieren, vaste grond onder de voeten krijgen middenin de crisis. Wat het leven zo beangstigend maakt is dat we ons laten meesleuren in de troep van onze geestelijke draaikolken. Dat hoeft niet zo te zijn. Doe je best.
- Wat beoefening is kan in een paar simpele woorden worden uitgelegd. Het is de overgang van een leven waarin ik mezelf en anderen pijn doe naar een leven waarin ik mijzelf of anderen geen pijn doe. Dat lijkt zo simpel – behalve wanneer we voor de echte beoefening een of ander idee in de plaats stellen; dat we anders of beter zouden moeten zijn dan we zijn, of dat ons leven anders zou moeten zijn dan het is. Wanneer we ons leven zoals het werkelijk is vervangen door onze ideeën over hoe het zou moeten zijn (zoals “ik moet niet kwaad zijn of onzeker of onwillig”), zitten we op het verkeerde spoor en werpt onze beoefening geen vruchten af.
- We kunnen ons leven alleen kennen wanneer we het direct ervaren, in plaats van erover te dromen hoe het zou kunnen zijn als we dit of dat zouden doen, of dit of dat zouden hebben.
- De eerste fase van de beoefening is tot het inzicht komen dat we maar zelden aanwezig zijn: we ervaren het leven niet, we denken erover, vormen er ideeën over, hebben er meningen over. Het is beangstigend om op die plek te blijven. Een belangrijk onderdeel van de beoefening is het besef hoe deze angst en onwil ons beheersen.
- Als we geduldig en gestaag onze beoefening doen komen we in de tweede fase terecht. Langzaam beginnen we ons bewust te worden van de ego-blokkades in ons leven: de gedachten, emoties, ontwijkingen en het gemanipuleer kunnen allemaal makkelijker worden waargenomen en objectief beschouwd. Deze objectieve beschouwing is een pijnlijke en ontluisterende zaak; maar als we blijven volhouden trekt de mist die over het landschap van ons leven hangt langzaam op.
- En wat is de derde, essentiële, helende fase? Dat is de directe ervaring van hoe het landschap van ons leven er op ieder willekeurig moment dat we op de plaats rennen, eruit ziet. Is dat eenvoudig? Ja. Is het makkelijk? Nee.
- We groeien door te zijn waar we zijn en te ervaren wat ons leven nu is. We moeten onze kwaadheid ervaren, ons verdriet, onze mislukkingen, onze vrees; als we ons daar niet van afscheiden kunnen die allemaal onze leraren zijn. Wanneer we uit de gegeven omstandigheden wegvlugten, kunnen we niet leren, kunnen we niet groeien.
- Wanneer je moe bent na je werk, dan is dat de vermoeide boeddha; wanneer je benen pijn doen tijdens zazen, is dat de boeddha die pijn heeft; wanneer je teleurgesteld bent over een bepaald aspect van jezelf, is dat de teleurgestelde boeddha. Dat is alles!
- Wanneer we verlangen bekijken we de dingen op een compleet andere manier dan wanneer we verwachtingen koesteren. We hebben de moed om in dit moment te blijven aangezien dit moment in feite het enige is dat we ooit zullen hebben. Als de geest afdwaalt in verwachtingen, betekent verlangen een kalm terugkeren naar het huidige moment. De geest zal aldoor afdwalen en wanneer dat gebeurt keer je eenvoudig terug naar het moment zonder je zorgen te maken of je op te winden. Uit dit soort beoefening zullen samadhi,

concentratie en éénzijn zich op natuurlijke en onontkoombare wijze ontwikkelen en het verlangen zelf zal duidelijker en intenser worden.

- De cel waarin we gevangen zitten, en waarvan we zo driftig de muren opnieuw versieren, is geen cel. De deur is nooit op slot geweest. Er is geen slot. We hoeven niet in onze cellen te zitten en wanhopig proberen onze vrijheid te verkrijgen door onszelf te veranderen – omdat we al vrij zijn.
- Hoe kunnen we dit feit dat we vrij zijn beseffen? Ik zei al dat zowel egoïstisch zijn als de wens te koesteren niet egoïstisch te zijn, beide op angst zijn gebaseerd. Zelfs de wens wijs te zijn, volmaakt te zijn, is op angst gebaseerd. We zouden die wens niet najagen als we inzagen dat we al vrij zijn.
- Wanneer we een stapje achteruit doen en een geduldige en vasthoudende waarnemer worden, gaan we begrijpen dat geen van de twee stadia onszelf noch anderen enig goed doen. Pas dan kunnen we – zonder dat we er zelfs moeite voor hoeven te doen – naar fase drie overgaan, wat eenvoudig betekent de waarheid van dat moment van ongeduldig zijn ervaren, puur het feit van je gewoon ongeduldig voelen. Wanneer we dat kunnen doen zijn we uit de dualiteit gestapt die zegt dat er een ik is en een manier waarop ik moet zijn – en kunnen we terugkeren naar onszelf zoals we zijn. En wanneer we onszelf ervaren als we zijn, zal het ongeduld beginnen te vervagen – daar het enige dat het ongeduld in stand houdt onze gedachten zijn.
- De waarheid van ieder moment is altijd gewoon te zijn wie we zijn.
- Wanneer we afstand nemen van onze idealen en ze onderzoeken door de waarnemer te zijn, komen we terecht in wat we zijn en dat is de intelligentie van het leven zelf.
- Wijsheid is niet anders dan inzien dat er niets is om naar te zoeken.
- Handelingen die uit dit inzicht voortkomen zijn zonder kwaadheid en oordeel. Geen verwachtingen, alleen pure, meedogende handeling.
- We hebben dus het leven waarin we werkelijk verankerd zijn, maar aangezien we daarin niet meer *zijn* dan denken, zien, horen, ruiken, voelen, voegen we er onze egocentrische gedachten van “hoe het mij niet zint” aan toe. Op dat moment kunnen we ons niet langer van onze eenheid met het leven bewust zijn. We hebben er iets aan toegevoegd (onze persoonlijke reactie) en wanneer we dat doen, begint de angst en gespannenheid. En dat toevoegen doen we ongeveer elke vijf minuten. Geen leuk plaatje...
- Op het moment dat er tussen onszelf en een ander een meningsverschil ontstaat – en we denken dat wij gelijk hebben – hebben we onszelf afgescheiden. Wij staan hier en die vervelende figuur staat daar en hij heeft ongelijk. Wanneer we op deze manier denken zijn we absoluut niet geïnteresseerd in het welzijn van die ander. We zijn in ons eigen welzijn geïnteresseerd. De naadloze eenheid is dus verbroken. Voor de meesten van ons zijn er jaren van grondige beoefening nodig voor we dat soort denken kunnen opgeven.
- We moeten ons volledig van onze gedachten bewust zijn en weten dat het alleen maar gedachten zijn. Pas wanneer we ze geloven vindt de afscheiding plaats. Er is niets verkeerd aan de gedachten op zich, behalve wanneer we niet zien dat ze niet werkelijk zijn.
- Als onze geest openstaat en we gewoon de zintuigelijke gewaarwordingen die zich in het leven voordoen aangaan, hoeven we niet te streven naar iets dat “de grote verlichting” heet.
- Als we door de blokkade van het emotie-denken heen breken, komen wij ook aan de weet wie wij zijn en wat de zin van ons leven is.
- Beoefening is dus niet alleen maar naar een sesshin komen of iedere ochtend zitten. Dat is belangrijk, maar het is niet genoeg. De kracht van onze beoefening en het vermogen onze beoefening aan anderen over te brengen ligt in het “onzelf zijn”. We hoeven niet te proberen anderen te onderwijzen. We hoeven niets te zeggen. Als onze beoefening sterk is, is dit altijd zichtbaar. We hoeven niet over de dharma te praten; de dharma is eenvoudig wat we zijn.



- Als we eisen dat het leven op een bepaalde manier moet zijn, zullen we onvermijdelijk lijden – daar het leven altijd *is zoals het is*, en niet altijd eerlijk, niet altijd aangenaam. Het leven voltrekt zich niet bepaald op de manier waarop we willen, het is gewoon zoals het is. En dat hoeft niet uit te sluiten dat we ervan kunnen genieten, het waarderen of er dankbaar voor zijn.
- Je hebt het over het verschil tussen beslissingen en problemen. Als je elk probleem echt als jezelf beschouwt, in plaats van het al een probleem te bekijken dat moet worden opgelost, kan je vragen: “Wat gebeurt hier?”. Wat je ziet gebeuren is meestal je eigen kwaadheid, angst en gedachten. Hoe beter je die en de daarbij behorende lichamelijke spanningen leert kennen, wordt het duidelijk of je al dan niet moet proberen iets te veranderen.
- Als we geduldig zitten, zien we meestal steeds beter wat we moeten doen. Het is niet zo’n groot mysterie. En dan weten we wanneer we dingen moeten veranderen en wanneer niet. We leren de dingen te aanvaarden die we niet kunnen veranderen, de moed om die dingen te veranderen die veranderd moeten worden en de wijsheid om het verschil te begrijpen.
- Uit angst en arrogantie klampen we ons aan allerlei egocentrische houdingen en oordelen vast en scheppen zo allerlei ellende voor onszelf en anderen.
- Vrijheid is de bereidheid om kwetsbaar te zijn voor het leven; het is het ervaren van wat er in ieder moment gebeurt, of dat nu pijnlijk of plezierig is.
- Door gewoon te zitten in het huidige moment, brokkelen de veilige muren van de egostructuur af en dat kan verwarrend en pijnlijk zijn. De verwarring en de pijn lichamenlijk ervaren in plaats van ze te vermijden, is de sleutel tot de vrijheid. We moeten de ellende omarmen, hem tot onze beste vriend maken en er dwars doorheen gaan naar de vrijheid.
- We kunnen ons, door allen te zijn, oefenen in het onszelf aan alles en iedereen wijden. Als we een dergelijke oefening doen moeten we eerlijk zijn over de bezwaren die daardoor worden opgeroepen. Niemand wil zich aan alles en iedereen toewijden. Het is een veeleisende oefening waar veel lef voor nodig is en waar weinig mensen zin in hebben.
- Het moment van teleurstelling in het leven is een weergaloos geschenk dat we vele malen per dag krijgen als we erop bedacht zijn. Dit geschenk is voortdurend in ieders leven aanwezig. Het is dat moment van “het is niet zoals ik het wil!”.
- Maar als je de fase van kwaadheid bereikt *is* dat de oefening. Ons teken om te oefenen, ons “rode lampje”, is het punt van de verstoring, de teleurstelling. “Het is niet zoals ik het wil!”. Een of andere verwachting is niet vervuld en we voelen de ergernis, de frustratie, de wens het anders te willen. “Ik wil” is gedwarsboomd. Precies dit punt waarop “ik wil” wordt gedwarsboomd, is de “poortloze poort” – omdat de enige manier om “ik wil” te veranderen in “ik ben” is je teleurstelling, je frustratie te ervaren.
- Handelen dat voortkomt uit de valse geest van verwachting, “ik wil”, is tiranniek en komt uit de geest van een terrorist. Wanneer we onze gedachten en denkbeelden over andere mensen en gebeurtenissen geloven, zijn we geneigd te manipuleren en kent ons leven weinig mededogen. Maar een leven van mededogen is niet manipulerend – een leven zonder ruil.