

Dertig Zen lessen  
voor de dagelijkse praktijk  
Rients Ritskes

- **1. Bewustzijn**
  - Wanneer we bewust proberen onze aandacht te richten op wat we doen, zullen we merken hoe moeilijk het vaak is om ons te concentreren.
  - Vaak zijn we ons slechts bewust van een klein deel van onze omgeving. Erg is dat niet, maar we moeten niet denken dat het anders is. Als we weten dat we eigenlijk niet zoveel weten, zullen we minder problemen ervaren dan wanneer we denken veel te weten. Als je denkt je van alles wel aardig bewust te zijn en veel te weten, zal je vaak je neus stoten. Naar mate we ons langzaam maar zeker meer bewust worden van onze omgeving, zullen we er meer in harmonie mee kunnen leven en werken.
  - Als we ons dagelijks systematisch oefenen in het verbeteren van onze aandacht en waarneming, zal ons bewustzijn snel groeien en zullen we in harmonie met onze omgeving leven en zo onze energie optimaal gebruiken.
- **2. Lange adem**
  - In de dagelijkse praktijk is een rustige en lange adem bijzonder belangrijk. Iedereen met een beetje levenservaring zal dit beamen. Het is daarbij goed te onderkennen dat er een relatie bestaat tussen het hebben van een fysieke en van een geestelijke lange adem. Een goede lichamelijke conditie is een belangrijke basis voor de spreekwoordelijke lange adem en kan ook lichamelijke spanningen voorkomen. Alleen met een evenwichtige lange adem is het mogelijk om echt goede en grote dingen te realiseren in dit leven.
- **3. Ethiek**
  - De kunst van Zen bestaat erin het goede in anderen en onszelf naar boven te laten komen.
  - Eigenlijk lukt alles beter als we niet verstoord worden door een teveel aan emoties, want dat teveel vertroebelt onze visie op onszelf en op de wereld.
  - Wanneer wij een bepaalde handeling niet met volle aandacht en overtuiging kunnen uitvoeren, dan bevat deze moeilijkheid een les voor ons. Kennelijk zitten we met een dubbele intentie, welke ons handelen verstoort.
  - Iemand die erin getraind is aan zichzelf en zijn gedrag te werken, weet vanuit een dieper zelf wat echt goed is. Hij zal zo bovendien in staat zijn ook de mensen in zijn omgeving te stimuleren tot helder denken en aandachtig handelen.
- **4. De balans**
  - Sommigen zijn te aardig en geven meer weg dan ze terugvragen. Daar ontbreekt de balans. Aardig zijn is heel goed, maar wanneer er geen goede balans is, is het moeilijk om ook op langere termijn iets voor anderen te blijven betekenen. Om veel te kunnen geven, moet je de kunst om de balans te houden, extra goed beheersen. Altijd te weinig krijgen is net zo onverstandig als altijd teveel vragen: beide geven spanningen in onszelf en in de relatie met onze omgeving. Daarom is het, in geval van spanningen, goed eens na te gaan of onze balans

tussen nemen en geven wel in orde is. Bewustzijn en openheid helpen de balans te verbeteren en energie te laten stromen.

- Iemand die met de goede intentie veel geeft, zal normaal gesproken ook veel ontvangen.
  - Als we ruim in onze energie zitten, is het beter om ook onze omgeving te leren hoe de energie beter te laten stromen.
  - Een goede verhouding in de balans tussen kosten en baten is een voorwaarde voor ons vermogen op lange termijn veel te betekenen voor onze omgeving.
  - Als we de energie altijd bewust en vrij laten stromen, dan zijn kosten even aangenaam als baten. Geven en nemen zijn dan per saldo in evenwicht.
- **5. Intentie**
    - Veel van onze handelingen worden bepaald door de daaraan voorafgaande gedachten. Die gedachten worden weer grotendeels beïnvloed door de daaraan voorafgaande ervaringen, die op hun beurt weer worden beïnvloed door voorafgaande ervaringen, enzovoort. Daarom zoeken psychologen de oorzaken van psychische problemen vaak in de eerste levensjaren.
    - Bewuste en onbewuste intenties dringen door tot in de kleinste details van ons dagelijks leven.
    - Aan te bevelen is onze eigen intenties steeds goed te onderzoeken, omdat dit voorwaarde is voor het inschatten van de intenties van onze medemensen. Voor dit intentieonderzoek kunnen we starten in het hier en nu met vragen als: Waarom doe ik de dingen die ik doe? Waarom investeer ik juist tijd in dit wat ik nu doe en niet in iets anders? Waarom lees ik dit? Waarom heb ik die vrienden? Waarom eet en drink ik deze dingen? Wat streef ik na en waarom? Waarom houd ik informatie achter voor iemand? Waarom maak ik steeds die fout? Waarom neem ik deze risico's? waarom houd ik van deze mensen? Waarom ben ik zo goed in dit of dat?
    - De keuzes die we voortdurend maken in ons leven en in ons werk worden bepaald door onze intenties. Het is niet onze deskundigheid, maar onze intentie die bepaalt of we de juiste beslissingen nemen. Hoe meer we ons bewust zijn van onze intenties voor de lange en korte termijn, des te meer kunnen we in overeenstemming daarmee handelen. Dit zal de energie beter doen stromen, in onszelf en in onze omgeving.
  - **6. Inzicht**
    - Het is niet zonder gevaar om wezenlijke inzichten zomaar te delen. Willen we in contact blijven met onze omgeving, dan is het vaak beter om onze inzichten gedoseerd vrij te geven.
    - Als we gevraagd worden om advies, dan is het meestal niet handig om, nadat het probleem uit de doeken is gedaan, direct met de oplossing te komen. Doen we dat wel, dan is het maar zeer de vraag of de aangedragen oplossing serieus zal worden genomen.
  - **7. Bergen**
    - Een ervaren deskundige weet dat veel problemen die je in een vak tegenkomt wezenlijk dezelfde zijn. Maar zodra we teveel ervaring

krijgen, moeten we uitkijken dat de afstand niet te groot wordt, want dan kan de betrokkenheid afnemen en daarmee het begrip voor de mensen die midden in de berg problemen zitten verloren gaan. Dit komt veel voor en is de oorzaak van foute beslissingen van mensen met teveel ervaring. Ze zien de problemen en oplossingen waarschijnlijk wel juist, maar hebben onvoldoende oog voor degenen die midden in de problemen staan en juist dat overzicht missen. Zo spreken ze gemakkelijk een andere taal en begrijpen mensen met een verschillend ervaringsniveau elkaar niet.

- Aldus zullen we zien dat de mensen met bergen problemen net zo gelijk hebben als mensen die deze problemen al achter zich hebben gelaten.
- **8. Mensenkennis**
  - Echt open denken en geen gesneden beeld hebben van onszelf en van onze omgeving, betekent eerder dat we ons altijd weer afvragen waar de meester in ons zit en waar de leerling. Want iedereen heeft een flexibele zijde, maar ook heeft iedereen vastgeroeste denkbeelden. En juist door ons niet in te beelden dat we de wijze zijn, kunnen we beter zien wie we werkelijk zijn en zo steeds wijzer worden.
- **9. Kwaliteit**
  - Wat is kwaliteit? Hoewel wat abstract, is misschien wel de beste definitie: de relatie tussen subject en object. Het goede aan deze omschrijving is, dat ook de beschouwer betrokken wordt in de beoordeling van kwaliteit.
  - Daarmee wordt duidelijk dat het antwoord op de vraag of iets kwaliteit heeft, als een boemerang terugslaat op degene die het antwoord geeft.
  - Wie het ene in de kunst verkiest boven het andere, zegt daarmee meer over zichzelf dan over de kunst die hij beoordeelt.
  - Als mensen zijn wij nogal bezig met het beoordelen van onze medemensen. Hierbij gelden eigenlijk dezelfde regels als hierboven: wat we denken over de ander slaat op onszelf. Een wijs mens zal zich hiervan bewust zijn en er rekening mee proberen te houden.
  - Ieder mens heeft vele kwaliteiten. Het is alleen de kunst deze te zien en te ontwikkelen.
- **10. Voorbeeld**
  - Wijze mensen weten de paradoxale intentie op het juiste moment in te zetten.
  - Door zelf niet voortdurend creatief, positief, energiek, gedisciplineerd en besluitvaardig te zijn, kunnen deze talenten zich in je omgeving soms onverwachts manifesteren.
- **11. De beste beslissing**
  - In schijnbare hopeloze situaties laten we onze vooringenomenheid varen en zien daardoor hoe het echt zit.
  - Er zijn alledaagse vragen die ons weken, maanden en jaren bezig kunnen houden. Zolang we het idee kunnen uitstellen dat we HET antwoord hebben gevonden, kunnen er nieuwe en vaak betere antwoorden komen. Dit lijkt in tegenspraak met het idee dat de eerste inval bij een probleemstelling de beste is. Misschien is dat vaak wel zo, maar alleen door alle andere antwoordmogelijkheden te onderzoeken,

kunnen we hier echt op vertrouwen. Veelal is het luiheid die ons motiveert om maar op de eerste indruk af te gaan. De eerste indruk kan de juiste zijn, maar als we de gelegenheid hebben, waarom dan niet gezocht naar wellicht betere invallen?

- **12. Paradoxaal denken**
  - Om de waarheid te kunnen doorzien, is het goed om oog te hebben voor het tegenovergestelde van onze eigen visie.
  - Diep in de kelders van ons deken vinden we, als we eerlijk zijn, veel dubieuze gedachten. Opvattingen die ooit een functie hebben gehad maar die functie allang hebben verloren. Ze nemen alleen maar plaats in en staan nieuwe creatieve gedachten in de weg.
- **13. De werkomgeving**
  - Een bekend westers accountantsbureau had posters laten maken met de tekst "Een schoon bureau is bijna Zen". Met deze posters probeerde de directie de medewerkers te stimuleren het bureau opgeruimd te houden. Dat is een goede zaak, want een schone werkomgeving staat symbool voor een schone, open geest. Het gaat daarbij niet om een poging de geest leeg te houden. Integendeel, het gaat erom de geest ontvankelijk te maken.
  - Wie zich door Zen laat inspireren zal een woon- en werkklimaat scheppen waarin het prettig werken is. Het doel daarbij is een goed evenwicht tussen schoon en vernieuwend, tussen natuur en cultuur, tussen vertrouwd en dynamisch. De Chinese kennis over de samenhang tussen de mens en haar woon- en werkomgeving (Feng Shui) kan helpen om het bewustzijn op dit gebied te stimuleren.
  - Ook onze eigen woon- en werkomgeving is van het grootste belang. Elke ruimte kan verbeterd worden en vaak is dat mogelijk met zeer beperkte middelen of gewoon door iets op te ruimen.
- **14. Energie**
  - Een dag zonder werken is een dag zonder eten (bid en werk).
  - Dagelijkse fysiek arbeid is net zo belangrijk als dagelijks eten.
  - Zorg voor een goede lichamelijke conditie en probeer op gepaste wijze voor je omgeving hierin een voorbeeld te zijn. Als dit lukt, zal de energie in de gemeenschap zichtbaar beter stromen.
  - Vooral vroeg opstaan geeft veel creatieve energie.
- **15. Het Doel**
  - Het doel en de weg zijn twee zijden van één medaille. Het is belangrijk ons dat te realiseren. Het ene bestaat niet zonder het andere.
  - Als mensen teveel denken aan hun doelen, zien ze niet meer dat de bloemen vandaag bloeien. Maar te denken dat we nooit meer een doel voor ogen zouden mogen hebben, is een grote en veelvoorkomende vergissing.
  - Het stellen van doelen is voorwaarde voor het ontwikkelen van inzicht. Tegelijk is het kunnen vergeten van die doelen voorwaarde voor het zien dat de zon vandaag schijnt. Rustig en goed nadenken over de doelen waar we naar streven geeft vaak zelfs zoveel rust, dat dit helpt bij het genieten van de weg. De onrust die het nastreven van doelen veroorzaakt komt niet van het hebben van doelen, maar van het niet of maar half bewust zijn ervan.

- Zen beoefening leert ons los te komen van het doel en te genieten van het proces. En dat is precies waarom de Zen filosofie voor ons moderne mensen zo belangrijk is, want juist in onze moderne organisaties wordt het belang van de te bereiken idealen vaak zo hoog verheven dat we onszelf in dit proces voorbijlopen.
- **16. Geluk**
  - Ieder mens streeft ernaar gelukkig te zijn. Mensen die dit weten, begrijpen anderen beter. Mensen zijn in wezen één in dit streven en verschillen slechts in hun opvattingen over hoe ze het geluk kunnen bereiken.
  - Een belangrijke centrale gedachte die te vinden is in de Boeddhistische filosofie is: als je nu niet gelukkig bent, zul je het nooit worden. Deze uitspraak choqueert sommigen, maar is bedoeld als een oproep om te zien dat je heel veel hebt en kunt en er wellicht feitelijk niets ontbreekt om gelukkig te zijn. Het is een oproep om steeds te zien dat het geluk in het hier en nu ligt. Door ons een aantal momenten per dag bewust te zijn van ons geluk, zijn wij vaak direct een stuk gelukkiger.
  - Je bewust zijn van je geluk is gezond!
- **17. Logisch redeneren**
  - Ons streven naar optimaal functioneren is een aangeboren eigenschap. Toch besteden we in onze cultuur en opvoeding maar weinig systematisch aandacht aan dit onderliggende streven. Als het wel gebeurt, is dat vaak alleen maar gericht op het oplossen van problemen. Hierdoor leidt dit streven slechts tot het verhogen van ons probleem oplossend vermogen en zijn de verbeteringen niet erg diepgaand of duurzaam.
  - Systematische reflectie op ons leven en werk vormen een belangrijke voorwaarde voor optimaal functioneren.
  - Logisch leren denken en redeneren kan ons helpen in te zien waar onze emoties en gevoeligheden liggen. Waar het logisch denken ophoudt, komen de belangen en emoties in zicht. Dit hoeft niet positief of negatief te zijn, maar het is goed om onze persoonlijke gevoeligheden en emoties te kunnen onderscheiden van een logische gedachtegang. Op deze wijze kan logisch redeneren onze zelfkennis vergroten.
  - Het is de moeite waard te investeren in logisch leren denken, want er gaat heel veel energie verloren door onbewust onlogisch redeneren.
- **18. Subtiel**
  - Kunnen wij wel twee keer hetzelfde zeggen? We kunnen misschien dezelfde woorden gebruiken, maar precies dezelfde klemtoon leggen is een stuk moeilijker. In wezen kunnen we nooit twee keer echt hetzelfde zeggen. De subtiele verschillen tussen de kern dat “hetzelfde” wordt gezegd, kunnen zelfs uiterst belangrijk zijn.
  - Gisteren zeiden we dus nooit hetzelfde als we vandaag zeggen. Denken dat dit wel zo zou zijn, of zou kunnen, is een gebrek aan inzicht in de nuance.
  - Aan de wijze waarop wij iemand een hand geven valt veel af te leiden, zeker wanneer wij het verschil opmerken tussen de hand die we gisteren en vandaag geven of krijgen. Elke hand zegt iets. De een is

stevig, de ander snel, half of slap. En geen hand is vandaag dezelfde als morgen. In die verschillen leren we onszelf en elkaar beter kennen.

- Soms zit het nieuwe in de non-verbale communicatie, soms in de woorden zelf, maar het zijn de kleine of grote verschillen die de realiteit Interessant maken.
- “Goedemorgen” klinkt elke dag anders.
- **19. Conditie**
  - Het goed verzorgen van het lichaam is net zo belangrijk als het goed verzorgen van de geest.
  - Is het bereiden van onze maaltijd niet vaak de sluitpost in onze dagelijkse agenda? Hoewel het belang van goed eten steeds duidelijker wordt, is de goedkope kant-en-klaar maaltijd populairder dan ooit tevoren. Hoeveel winst zouden we kunnen behalen op het gebied van onze conditie en levenskwaliteit als we meer zorg zouden besteden aan ons eten?
  - De juiste training van de geest leidt tot een goede conditie en beheersing van het lichaam. En deze optimale conditie leidt vervolgens tot kwaliteit in leven en werk.
- **20. Leren**
  - Leren is open staan. Als we open staan, doen we eigenlijk automatisch nieuwe inzichten op. Een open geest is een lerende geest.
  - Als we beginnen met sporten voelt ons lijf stram en houderig, maar zetten we even door, dan begint alles te stromen en steeds beter te voelen. Onder de douche voelen we ons helemaal perfect. Zoals tijdens sporten de spieren en gewrichten op hun plaats lijken te vallen, zo vallen tijdens het mediteren de puzzelstukjes van het dagelijkse leerproces in elkaar.
  - Mediteren is integreren van wat we weten. Dat is voorwaarde om verder te kunnen leren. Met integreren wordt hier zowel intellectuele integratie bedoeld als het daadwerkelijk in praktijk brengen van wat we weten. Dit vertalen naar de praktijk maakt het verschil tussen “weten” en “wijsheid”.
- **21. Flexibiliteit**
  - Een gezond hart voegt zich probleemloos naar de steeds veranderende omstandigheden. Het zieke hart daarentegen heeft moeite met die aanpassingen. Het zit in een vast patroon en is ongevoelig geworden voor de steeds wijzigende omstandigheden.
  - Ons lichaam is, zeker naar mate we ouder worden, voor een groot deel het product van ons denken. Niet alleen de rimpels in het voorhoofd, maar ook de wijze waarop longen, hart, rug, maag en onze darmen functioneren, vormen een spiegel van ons denken.
  - Het is vooral het teveel aan emoties, dat de flexibiliteit van ons denken beïnvloedt. En op die wijze beïnvloeden emoties dus ook ons lichamelijk functioneren, zowel op korte als op lange termijn.
  - Door een teveel aan emoties hobbelen ons denken en lichamelijk functioneren achter de werkelijkheid aan en reageren daarop vertraagd en niet spontaan. Voor even is zoiets niet erg, maar een chronisch teveel aan onverwerkte emoties leidt tot disharmonie tussen lichaam en geest en op lange termijn tot allerlei stress ziekten.

- De verhouding tussen denken en ons lichamelijk functioneren, kunnen we vergelijken met het functioneren van een organisatie en haar management. Wanneer de leiding, dus het denken, verstart, gaat ook de organisatie minder soepel functioneren. Op de langere termijn leidt dit tot een verkrampde en verziekte organisatie.
- **22. Complimenten**
  - Tegenwoordig is het geven van positieve feedback in veel opvoedkundige systemen tot norm verheven.
  - Onderwijzers en leidinggevenden die systematisch meer complimenten maken, zijn veel beter in staat mensen te motiveren.
  - In een welvaartsmaatschappij werkt het inboezemen van angst veel minder effectief. Met alleen complimenten en positieve terugkoppeling komen we er overigens ook niet, maar een verhouding van tachtig procent bewuste bevestigende en twintig procent bijsturende feedback lijkt een goede vuistregel.
- **23. Meditatie**
  - Zo goed als het is om elke dag even in de spiegel te kijken en je tanden te poetsen, zo goed is het ook om elke dag even de geest schoon te poetsen. We kunnen er daarna weer met een frisse blik tegenaan.
  - Een roze bril slaat als een boemerang terug op onszelf. E moeten hiervoor waken en voorkomen dat we het slachtoffer worden van ons eigen succes. Iedereen kent dit boemerangeffect wel. Valt ons eens iets heel positiefs ten deel, dan ligt het ongeluk juist alweer op de loer. Omgekeerd zeggen we dat scherven geluk brengen. Dit laatste komt vaak uit, doordat we na een ongeluk alerter zijn en dat brengt dan weer geluk, anders gezegd: we zien na de scherven ons geluk beter. Zoals we de zon meer waarderen na een lange periode van regen.
  - Meer balans in ons leven vinden we door gemiddeld meer op scherp te staan. Ons met meer aandacht meer bewust te zijn van wat er zich afspeelt in en om ons heen.
- **24. Krijgskunst**
  - Aikido, een sterk gestileerde Japanse vechtsport, is in menig opzicht de fysieke trainingvorm van de Zen-leer. Het gaat in Aikido niet om het verslaan van de tegenstander, maar om het in harmonie brengen van je eigen lichaam en geest. Vanuit die harmonie stroomt de energie optimaal en kan zelfs degene met heel veel spierkracht het niet winnen van de in Aikido getrainde meesters.
  - Waar het om gaat is dat je de energie kunt laten stromen.
  - Als de energie goed stroomt en lichaam en geest creatief samenwerken, kunnen we floreren en een optimale bijdrage leveren aan het grotere geheel.
  - Het onzekere gevoel van vechten, winnen en verliezen hoort bij het leven en is erg vermoeiend. Het maakt het leven tot een strijd. Dit voorkomen we door elke tegenstelling en uitdaging te leren zien als een mogelijkheid onze conditie te trainen. Niet de strijd, maar het leren en het werken aan onze conditie staan centraal.
- **25. Conflicthantering**
  - Door afstand te nemen van iets zie je het juist beter.



- De stilte heeft zo'n heilzame werking, omdat we daarin loskomen van onze rationele argumenten die de dualiteit en onze eigen beperkte visie vaak alleen maar onderstrepen. Een ontspannen, creatieve stilte doet inzicht en het gevoel van eenheid toenemen. We ervaren in die stilte een verbondenheid die het conflict vaak tot een mogelijkheid maakt om de relatie intens te verbeteren.
- **26. Altijd tijd**
  - Een wijs mens beheerst zijn tijd en wordt niet door de tijd beheerst. Een horloge is erg handig, maar een uur betekent voor de één iets heel anders dan voor de ander.
  - Als we helder denken kunnen we gemakkelijk tien keer zoveel doen, als wanneer we ergens met onze aandacht maar half bij zijn. We hoeven daarvoor niet eens speciaal snel te werken, het gaat vooral om aandacht en helder denken. Beheersen we dit, dan hoeven we niet steeds onze eigen gedachten te controleren. Immers, van afleidende gedachten en getob wordt je moe en onzeker.
  - Veel mensen trainen zich in het goed beheersen van een vak en dat is natuurlijk prima, maar wanneer ze het denken niet beheersen, zullen ze ondanks al hun deskundigheid moe worden en minder succesvol zijn. Deze vermoeidheid komt dan niet van het werken, maar van alle gedachten die daaromheen spelen. Zo wordt de één moe van werken, de ander niet. Dit is het verschil tussen een gedreven en een wijs mens. De laatste zorgt ook goed voor zichzelf en zijn gezin en heeft daar natuurlijk voldoende tijd voor.
- **27. Rituelen**
  - De functie van een ritueel is kwaliteitsverbetering. Dit kan de kwaliteit zijn van een relatie, een product dat we maken, een ceremonie of een andere actie die we ondernemen. En het kan ook gaan om de kwaliteit van de relatie met ons diepere zelf.
  - Overall waar serieus kwaliteit wordt nagestreefd, kent men het belang van het ritueel.
  - Leidinggevenden die de kwaliteit van hun organisatie willen verbeteren doen er goed aan een aantal rituelen te optimaliseren. Gemeenschappelijk koffie drinken of lunchen kan zo'n ritueel zijn.
  - Een ritueel neemt beslist niet toe in kracht naarmate het langer duurt. Ook een kortdurend ritueel kan zeer functioneel zijn. Het belangrijkste is dat iedereen het doel van het ritueel duidelijk voor ogen heeft en actief betrokken is bij de uitvoering ervan.
- **28. Nadoen**
  - Onze tijd is vergeven van de na-apers. Kopiëren van succesvol gedrag wordt in veel bestsellers aangeprezen als de effectieve methode om zelf succesvol te zijn.
  - Er is echter een verschil tussen iets nadoen en iets van iemand leren. Nadoen van iemand die succesvol is, kan zeker bijdragen tot succes. De moderne wetenschap bevestigt dit. Maar als de intentie egoïstisch is, zal het succes iemand niet gelukkig maken.
  - Authentiek zijn betekent dat iets uit de eerste oorsprong moet zijn. En een authentiek iemand streeft geluk na, geluk voor anderen en zichzelf. Dat is wat iedereen ten diepste wil en dat is niet hetzelfde als succes.

- **29. Schrijven**

- Schrijven geeft ons het meeste inzicht in ons denken. Schrijven is daarmee een heldere spiegel van de ziel.
- Schrijven is een spiegel waar we ons niet uit kunnen kletsen en daarom hebben veel mensen er ook zo'n moeite mee. Schrijven maakt onze gedachtenkronkels helder en voor wie daar niet tegen kan, is schrijven een te zware oefening. Voor degene die juist geïnteresseerd is en meer inzicht wil in het eigen denken, is schrijven een perfecte methode.
- Een belangrijk principe in Zen is, dat het gaat om het proces en niet het resultaat. Is de kwaliteit van het proces echter hoog, dan zal het resultaat dat ook uitstralen.

- **30. Verlichting**

- We zijn één en kunnen ons niet afscheiden van de ander of de wereld, maar hebben vaak wel het gevoel afgescheiden te zijn. We haten soms de mensen om ons heen of worden gehaat. We zijn verliefd, maar afgescheiden van onze geliefde. Allemaal angst inboezemende gevoelens van afgezonderd zijn.
- Eenheidsbewustzijn is zeer bevrijdend, omdat we dan niet langer bang hoeven te zijn voor eenzaamheid of verlatenheid. Het volledig doorzien van het denken waarin wij een onderscheid maken tussen "ik" en "de rest" is verlichting. Verlichting is niet alleen het intellectueel begrijpen van de samenhang of eenheid van ons en kosmos, het gaat om de volledige realisatie daarvan.
- Je zou kunnen zeggen dat een verlichte niet vanuit een diep inzicht handelt, maar een handelende manifestatie is van diep inzicht. Bij een verlichte zit er niets tussen het inzicht en het handelen.
- De realisatie van eenheid maakt gelukkig wanneer je je één weet met leven en dood, met vriend en vijand, met jezelf en de ander.
- Die eenheid is overal en het bewustzijn ervan kan in elke situatie getraind worden.
- De sleutel is aandacht, het leren denken wat je wilt denken.
-