

Leer denken wat je wilt denken

Rients Ritskes

Zen is een training om minder geleefd te worden door onverwerkte emoties. Wie aan Zen doet, probeert inzicht te krijgen in zijn emoties. Het dient onze zaak niet als we alles wat in ons opborrelt er zomaar uitflappen voordat we goed en wel hebben onderzocht wat die emoties ons eigenlijk willen vertellen. De ervaring leert dat mensen door dit zelfonderzoek gevoeliger worden voor de diepere emoties in zichzelf en in anderen. En dat is ook precies het doel.

Bubbels kleuren onze blik zonder dat we er erg in hebben. Wie dit beseft, kan zich afvragen: klopt mijn kijk op de kwestie wel, of kan ik het ook nog anders bezien? Zodra we ons dat afvragen, verhouden we ons meditatief tot de zaak. We kijken er vanuit verschillende invalshoeken naar. In plaats van een subjectieve mening die we stellig verkondigen, ontwikkelen we dan iets veel waardevollers: **inzicht**. Met dat inzicht leggen we meteen ook een degelijk fundament voor een genuanceerde, minder subjectieve mening. In onze cultuur komen we om van de meningen, lijkt het. Terwijl de mening echter in de regel slechts de oppervlakte raakt, biedt inzicht ons een diepere kijk. Gelukkig zoeken steeds meer mensen spirituele verdieping. In feite is dat ook een maatschappelijke herwaardering van het verkrijgen van inzicht boven het ventileren van een mening.

Dat is nen: pijsnel aanvoelen wat er speelt en met zuivere aandacht kunnen meegaan in het proces; niet overal steeds bedenkingen of aarzelingen bij hebben. Zodra we ons gedrag laten dicteren door reserves en remmingen, verliezen we het contact met de situatie en met de mensen om ons heen.

Kunstenaarschap hangt niet zozeer samen met het talent om iets heel bijzonders te doen, maar met het vermogen om iets met bijzonder veel overgave en zuivere aandacht te doen.

Soms is de angst om zichzelf te verliezen zo groot, dat men zich totaal afsluit voor de anderen.

Het ware inzicht bevindt zich voorbij weten en niet-weten. Het verwijst naar het potentieel, eerder dan naar de vorm. Het is openheid voor verandering, zien dat elk moment anders is, nieuw is, een nieuwe gelegenheid biedt.

Vaak is kennis zelfs een sta-in-de-weg voor de ontwikkeling van inzicht.

Wat je "dat" noemt, wordt "dit" zodra het dichterbij komt.

Daarom is "dat" in wezen hetzelfde als "dit".

Als "dit" en "dat" hetzelfde zijn, zijn ze één.

Als "dit" en "dat" één zijn, is alles één.

Als alles één is, zijn jij en ik één

En is de wereld één met de kosmos.

Kennis omzetten in kunde leidt tot inzicht, inzicht leidt tot doelgericht handelen en dus tot meer welbevinden en een betere gezondheid. Wie dat wat hij aanvoelt omzet in bewustwording en vervolgens in actie, voelt zich beter.

De praktische betekenis van verlichting is zelfkennis en vanuit die zelfkennis mensenkennis en kennis van de wereld en het leven.