

Leer voelen wat je wilt voelen

Rients Ritskes

- Leer voelen wat je wilt voelen = Van frustratie naar inspiratie
- Bewustzijnstraining houdt in dat je gedurende de gehele dag probeert om aandachtig aanwezig te zijn en goed te zien wat er werkelijk speelt. Door de dingen vanuit meerdere invalshoeken gade te slaan zie je beter wat er aan de hand is.
- Bewustzijn maakt dat je niet lichtvaardig een oordeel velt of een stellige mening verkondigt, omdat je er volkomen van doordrongen bent dat er altijd meerdere gezichtspunten mogelijk zijn.
- Bewustzijn zorgt dat we veel meer recht doen aan de complexe, constante veranderende realiteit van onszelf, anderen en de wereld waarin we leven.
- Dit is waar we in Zen naar streven: met een getrainde geest onbelemmerd en onbevangen de realiteit onder ogen zien, op basis van doorleefde en doorvoelde levenservaring.
- Zen stut op drie pijlers. Allereerst is er natuurlijk meditatie als basisoefening. Ten tweede besteden we in Zen de nodige tijd aan studie om ons inzicht steeds verder te verdiepen. Tot slot is de derde pijler: doe alles in je dagelijks leven zo goed en zo bewust mogelijk, dat wil zeggen: met volle aandacht en volledige inzet, verbonden met je gevoel en met de situatie.
- Kiezen is zowel een expressie van iets bewust willen als van iets anders bewust niet willen.
- Goed aanvoelen wat je wilt, betekent ook goed aanvoelen wat je niet wilt.
- Je kunt best iets hebben, als je het maar niet *wilt* hebben. Alleen dan kun je er vrijelijk van genieten zonder er een slaaf van te worden.
- Ben je in staat om te streven naar *niet willen* dan maakt alleen al dat streven je gelukkiger en is alles wat je ten deel valt mooi meegenomen en bovendien leerzaam.
- We leren in Zen om niet alles te willen en juist wel te willen wat ons toevalt.
- Bewustzijn is de sleutel tot echte vrijheid en waar geluk.
- Emotie is energie om iets te doen ten gunste van doelen die je bewust of onbewust nastreeft.
- Emotie is energie waarmee we in beweging komen met het oog op wat we willen, al dan niet bewust.
- De moraal van het Boeddhistisch verhaal: zie al je begeertes onder ogen, ontdek wat je werkelijk wilt en handel daarnaar.
- Het gaat erom dat we heel goed weten wat we allemaal willen. Alleen dan kunnen we gericht en vrij kiezen voor wat we werkelijk belangrijk vinden. Wie niet bewust kiest voor wat hij ten diepste wil, blijft onbewust opgezaald met een eindeloze hoeveelheid wensen. De opportunist in ons heeft dan vrij spel en zal elke gelegenheid aangrijpen om te pakken wat er te pakken valt.
- Zen is weten wat je wilt en daarnaar handelen.
- Emotie=energie die aanzet tot doelgerichte actie.
- Voelen=de bewustwording van een fysieke reactie op iets wat gebeurt in het lijf, het denken of de omgeving.
- Gevoelens=de mengvorm van voelen en emotie.
- Na het voelen volgt de emotie.
- De 12 basis emoties:
 - Jaloezie
 - Angst
 - Schuld
 - Woede
 - Schaamte
 - Verdriet
 - Walging
 - Vreugde
 - Verwarring
 - Liefde

- Verbazing
- Compassie
- We neigen ertoe om voelen en denken, net zoals gevoelens en emoties, ongemerkt door elkaar te halen. Vraag iemand wat hij voelt en in veel gevallen krijg je te horen wat die persoon denkt.
- Wij voelen vaak onbewust al aan hoe de vork in de steel zit. Vervolgens duurt het echter nog een tijd voordat dit tot ons bewustzijn doordringt. Wie zich erin heeft getraind om bewust te voelen wat hij voelt, heeft geen scan of detector nodig om te weten wat hem te doen staat. Zo iemand koerst op zijn eigen ingebouwde waarheidsdetector.
- Naarmate we minder in beslag worden genomen door emoties en gedachten, krijgen we meer en makkelijker toegang tot de wijsheid van ons lichaam en de waarheid van ons voelen. Als je je niet lange klakkeloos vereenzelvigd met wat je denkt en met de emoties die in je opborrelen, kun je simpelweg contact maken met wat je voelt. Dan kom je, letterlijk en figuurlijk, beter in je vel te zitten en breng je verstand en gevoel in balans, waardoor ze allebei beter gaan werken. Dit stelt je in staat om steeds vrijer en bewuster te kiezen voor het leven dat bij je past.
- Wie zijn angsten in de kern onder ogen durft te zien, wordt er niet langer door beheerst. Wie er omheen blijft cirkelen, zit ermee opgescheept.
- Teveel praten kan het onderscheid vertroebelen tussen wat je werkelijk beleefd hebt en meent te hebben beleefd.
- Iemand die piekert, maalt en maalt maar door. Die continue herhaling werkt overdrijving en uitvergroting in de hand. Maar ook al snap je dat piekeren je situatie alleen maar verergert, toch kun je er vaak niet mee stoppen.
- Wat gebeurt er tijdens het mediteren? Je neemt op een veilige, rustige plek de tijd om gewoonweg te kijken naar wat je denkt en voelt. Je hoeft nergens bang voor te zijn, je hoeft niets te veroordelen van wat zich in je aandient en je hoeft ook jezelf niet beter voor te doen voor je omgeving. Alles mag er zijn. Je neemt gewoon met milde, open aandacht waar wat zich voordoet, zonder oordeel, zonder aandrang om er iets mooiers of beters van te maken. Dat wat zich aandient, is wat het is en is per definitie goed zoals het hier en nu is. In essentie is mediteren niets anders dan kijken naar het constante komen en gaan van onze gevoelens, emoties, gedachten en lichamelijke gewaarwordingen. Juist door dit alles onder ogen te zien, krijgen we geleidelijk meer zicht op wie we werkelijk zijn.
- In Zen is het niet te doen om effectbejag, maar om effectiviteit. We willen de werkelijkheid niet uit het oog verliezen, maar juist onder ogen zien. We willen onszelf vinden en niet onszelf verliezen in emoties of verhalen. Wie zich door zijn emoties laat meeslepen, heeft veel te verliezen. Wie zijn emoties onderkent en doorziet, wint veel.
- Hoe meer we emoties delen, hoe minder we tot inzichten komen. Niet voor niets noemen we een geuite emotie een gemiste kans op zuivere zelfreflectie.
- Het boeddhistische sleutelbegrip “onthechting” gaat over loslaten. Loslaten brengt ons terug bij de basale, zuivere gevoelens en dat zijn altijd onze actuele gevoelens. Loslaten of onthechten maakt dat we echt in contact kunnen komen met wat (of wie) hier en nu onze aandacht verdient.
- Juist gevoelens waarvan we ons niet bewust zijn, beïnvloeden in hoge mate ons doen en laten en daarmee ons geluk.
- We doen er goed aan om onze gedachten gewoon onder ogen te zien, zuiver zoals ze zich voordoen. Wie zich bewust is van zijn gedachten zoals ze in hem opkomen, voelt zich op den duur veel beter dan iemand die onbewust zijn gedachtestroom aan zelfcensuur onderwerpt.
- Bewustzijn is een doorlopend proces, waarbij gevoelens, emoties, gedachten en lichamelijke gewaarwordingen elkaar constant oproepen en beïnvloeden.
- Mediteren is jezelf onder ogen komen en jezelf leren doorzien in een veilige omgeving, waarin je angsten, pijnen en emoties rustig kunt toelaten, doorzien en loslaten.

- Gevoelens over wat misschien komen gaat trekken ons vaak uit het huidige moment en daarmee uit de realiteit. Hetzelfde geldt voor gevoelens over wat gisteren of tien jaar geleden is gebeurd. Die onbewuste ruis over wat geweest is of wat komen gaat, houdt veel mensen weg bij wat ze hier en nu beleven. Als we te veel onverwerkte emoties hebben, hetzij over het verleden, hetzij over de toekomst, komen we er niet aan toe om ooit dit moment ten volle te leven.
- Een zelfbeeld ontwikkel je op basis van de waarneming van je lichaam, maar bovenal op basis van het beeld dat anderen van jou hebben. Ons zelfbeeld, ons ego, construeren we in relatie tot ons lichaam enerzijds en onze relatie met de omgeving anderzijds.
- Visualiseren is bewust projecteren.
- Zenmeditatie is zelfrealisatie. Mediteren stelt je in staat om meer en mee de regie over je eigen leven te nemen. Je ontdekt te diepste wie je bent en wat je wilt. Al mediterend doorzien en doorvoelen we onszelf.
- Onze fouten en de inzichten die we daarbij opdoen, inspireren ons om het morgen beter te doen dan vandaag. Daar worden we zelf beter van en onze omgeving ook.
- Wie leert van zijn fouten, doet het in de toekomst beter. Fouten zijn richtingwijzers, ze duiden op een tekort aan bewustzijn. Ze nodigen ons uit om blinde vlekken en blokkades onder ogen te zien en ons bewustzijn te vergroten. Zo zijn we beter in staat om de energie op een natuurlijke wijze door ons leven en de wereld te laten stromen.
- Bewustzijn is niets anders dan een gevoel. Als je dat gevoel gemakkelijk kunt laten overgaan van de ene gevoelskleur naar de andere, dan voel je je zo vrij als een vogel en vol van zelfvertrouwen. Je registreert gewoon wat de omstandigheden zijn en stelt je daar in een handomdraai op in. Die mentale flexibiliteit is het doel van alle Zen training. Wie deze kunst beheerst, denkt wat hij wil denken, voelt wat hij wil voelen en doet wat hij wil doen.
- Energie, de Geest, Goed, de kosmische Boeddha: Het is een idee, een mentale constructie, over hoe lichaam en geest zich tot elkaar verhouden.
- Je zelfinschatting, je idee over jezelf, bepaalt in hoge mate of je iets wel of niet zult redden.
- Je kunt je energie pas doelgericht inzetten, zodra je een doel hebt. En heilzame en haalbare doelen veronderstellen op hun beurt weer een transparant ego. Een van de beste manieren om het ego transparant te maken is voortdurende zelfreflectie.
- Wie zijn zelfbeeld, zijn ego, doorziet, maakt zijn ego transparanter. Dit houdt in dat je in redelijke mate weet hoe anderen over je denken en vooral weet hoe je over jezelf denkt en je goed zicht hebt op de fraaie en minder fraaie kanten van jezelf. Hoe transparanter het ego, hoe groter het zelfinzicht en hoe meer de energie vrijelijk stroomt. In deze vrije energiestroom in, vanuit en door onszelf ligt de bron van waar geluk.
- Hoe eerder kinderen leren hun eigen doelen te stellen en systematisch te reflecteren, hoe groter de kans op een gelukkig leven dat anderen ook gelukkig maakt.
- Het hart van de Zen beoefening: Gevoelig zijn voor het hier en nu.
- Een frisse geest en een gevoelig lichaam zijn de beste voorbereiding op nieuwe uitdagingen.
- Door Zen worden de antennes van je lichaam zuiverder en meer betrouwbaar. Ze laten je steeds preciezer weten hoe het met de omgeving en met jezelf is gesteld. Zo leer je hoe je je het beste kunt verhouden tot de wereld om je heen.
- Mensen met een open geest zijn niet vol van zichzelf maar hebben ruimte voor de ander; ze staan open voor hun omgeving. Ze zijn een perfect klankbord voor een ander. Bij hen vindt een interessante gedachte, een inspirerend voorstel of een verzoek om hulp op zuivere wijze weerklank. Mensen voelen zich gehoord en gezien in hun bijzijn.
- Alles wat we voelen ervaren we langs fysieke weg. We zijn voelde wezens bij gratie van ons lijf, voelen gebeurt onherroepelijk altijd middels het lichaam.
- Terug naar de drie basale varianten van voelen. Wanneer we ons goed voelen, verkeren we in de meest voorkomende en natuurlijke staat van zijn, zoals de Boeddha zelf na jaren van meditatie en introspectie aan den lijve ervoer. Daarnaast onderscheiden we nog twee basale

varianten: verlangen (om je beter te voelen) en afkeer (van je slechter voelen). Deze drie vormen van voelen zijn de grondslag voor alle vormen van gevoelens en emoties.

- Emoties zijn complexe samenstellingen van gevoelens, waarbij de complexiteit vooral wordt veroorzaakt door het denken. Als we nadenken over wat we voelen, scheppen we al snel een warboel aan emoties.
- In Zen stellen we dat we moeten uitkijken met emoties, of beter nog: we moeten ze goed doorzien. Als we onze emoties onder ogen zien, zijn we er namelijk niet langer machteloos aan overgeleverd. Doorzien we onze emoties, dan vergroten we onze denk- en handelingsvrijheid.
- Emoties vertroebelen onze blik op de werkelijkheid. Daarom laten we in Zen emoties niet de vrije loop, maar lopen we er ook niet voor weg. We zien ze onder ogen, wat een schat aan informatie en inzichten oplevert. Gaan we er zo mee om, dan werken emoties niet alleen minder vertroebelend, maar dragen ze zelfs bij aan meer helderheid, doordat we ons beseffen dat ze onze kijk op de zaak kleuren.
- Voelen brengt ons in contact met de omgeving. Voelen als zintuiglijke waarneming met een fysiek fundament maakt aanspraak op een zekere objectiviteit. Emoties zijn daarentegen gekleurde waarnemingen, eerder subjectief dan objectief. Ze vertekenen ons beeld van de werkelijkheid doordat er conditioneringen aan ten grondslag liggen.
- Een teveel aan emoties is een indicatie dat je je niet goed voelt, ongeacht of het gaat om negatieve of positieve emoties. Bij een te veel aan positieve emoties verliest het ego zich in overdreven inschattingen van doelen, kansen en mogelijkheden. We halen dan in feite onszelf uit balans door mateloos enthousiasme. Dit ontregelt je, overstelpt je.
- Je voelt je goed op dit moment door goed te ervaren wat hier en nu te voelen valt. Als je hieraan uiting geeft en het met iemand deelt, is sprake van een zuivere emotie. Laat je je echter te veel leiden door niet-actuele emoties, dan nemen vertroebelde, onzuivere emoties het roer van je over.
- Het ego is het zelfsturend beeld dat het lichaam van zichzelf heeft.
- De beelden die we hebben sturen ons gedrag. Dat geldt helemaal over het totaalbeeld van en over onszelf: het ego of zelfbeeld.
- Het ego is een bedenkfel van en gebaseerd op identificatie met ons lichaam.
- Heftige emoties duiden erop dat iemand niet goed in contact is met zijn gevoel. Ze dienen als compensatie voor het ware goede gevoel, dat we ervaren als we volop en vrijuit leven. Alleen wie in contact is met het eigen gevoel, voelt tot in zijn tenen en vingertoppen dat hij bestaat.
- Onder *voelen* verstaan we de bewustwording van de, met onze tastzin waargenomen, veranderingen. Voelen is een bewustwording binnen het fysieke domein.
- *Gevoelens* zijn een mengvorm van voelen en emoties.
- Leg je veelvuldig snel dwarsverbanden tussen wat je voelt en je emoties, dan word je emotioneel en onrustig doordat je almaar reageert op veranderingen.
- Wat ik aanraad is om niet alles wat je voelt automatisch door te vertalen naar emoties en acties. Bewust registreren, voelen dus, wat er zich actueel voordoet, volstaat in veel gevallen.
- Wie te veel onverwerkte emoties heeft, verbindt hetgeen hij voelt ongemerkt al gauw aan deze onverwerkte emoties. Dat maakt zo iemand onrustig, emotioneel, moe en vaak ook vermoeiend voor anderen.
- Goed voelen is een kwestie van beter leren voelen, van fijngevoeliger worden; dan ga je vanzelf dingen voelen die je daarvoor niet voelde – maar die er toen ook al waren.
- De drie fundamentele vormen van voelen: je goed voelen, afkeer en verlangen.
- Emoties zijn in hoofdzaak onverwerkte ervaringen. Bijna altijd zijn deze terug te voeren op afkeer of verlangen.
- Emoties als gevolg van onverwerkte ervaringen blokkeren een realistische kijk op onszelf en de werkelijkheid.

- Alleen wie goed met zijn gevoel verbonden is, kan zijn emoties helder onder ogen zien en adequaat verwerken.
- Gedachten en emoties komen en gaan net zoals de wolken komen en gaan. Een berg probeert ook niet om de wolken uit de lucht te plukken of ze uit de buurt te houden. De berg blijft gewoon de berg, onbewogen. Tijdens het mediteren nemen we dezelfde houding aan ten aanzien van wat we voelen en denken. We laten alles gewoon voor wat het is.
- Beoefenen we shikantaza, dan bekwamen we ons erin om alles wat zich op het geestelijk toneel aandient, ongemoeid te laten. Zien en loslaten en dat zo gelijkmoedig mogelijk, zoals een berg ook onbewogen blijft bij de voorbijtrekkende wolken. Wie hier vaardig in is, zal rustig en aandachtig gadeslaan wat er allemaal aan zijn geestesoog voorbijtrekt, zonder erdoor van streek of erin verstrikt te raken.
- Bij het “gewoon zitten” komen grotere bubbels doorgaans niet aan bod; alledaagse oppervlakkige emoties en gedachten echter des te meer. Door deze met milde, open aandacht te bekijken en weer los te laten, draag je bij aan de verwerking ervan. Ze krijgen een plaats in je leven en dat voelt goed.
- Je *hebt* een gedachte of een emotie, maar je *bent* deze niet.
- Zodra we ons niet langer klakkeloos identificeren met gedachten en emoties, komen we tot een dieper, fundamenteeler begrip van onszelf.
- Bij de meditatie beoefening draait het om toenemende disidentificatie met het eigen denkproces en de eigen emoties.
- De mate van verlichting wordt bepaald door de mate waarin er geen identificatie met de eigen gedachten en moties is, tenzij bewust en uit vrije wil voor deze identificatie wordt gekozen.
- Wie tellend mediteert, heeft de beste papieren om zijn bubbels naar boven te halen, deze door te prikken en de inzichten eruit te halen. Dat schept ruimte en vrijheid. We komen zo, voorbij alle illusies van ons denken en voorbij alle emotionele beroering en vertroebeling, dichterbij onze actuele, echte gevoelens.
- Ons voelen kent twee bronnen. Eén bron zijn omgevingsinvloeden, de andere bron wordt gevormd door fysiologische reacties op gedachten.
- Beelden die geprojecteerd worden (bijvoorbeeld op TV) werken, via onze ogen, op onze gedachten in en beïnvloeden op die manier ons gevoelsleven.
- Wie stelselmatig wegvlucht uit de realiteit, raakt verslaafd aan het behaaglijke gevoel van de schijnwereld.
- Wie zich te vaak goed wil voelen in een schijnwereld, gaat zich in de werkelijke wereld op den duur steeds slechter voelen.
- Als je tijdens het mediteren wat zit te suffen, gaan de wolken (gedachten) ongemerkt aan je voorbij. Misschien meen je wel dat er geen wolkje aan de lucht is, terwijl er in werkelijkheid reusachtige wolkenvelden voorbijrijven. Die kun je echter alleen zien als je ernaar kijkt en daarvoor zul je bij de les moeten zijn.
- De techniek van het tellen maakt je bewust van je gedachtewolken. Ook helpt het voorkomen dat je tijdens de meditatie afdwaalt of indut. Het is als het ware een soort contrastvloeistof. In de derde plaats heft het onze zelfcensuur op, waardoor ook grotere bubbels in het bewuste domein kunnen doordringen.
- Hoe meer we ons best doen bij het tellen, hoe beter de contrastvloeistof werkt. Grotere bubbels voelen zich uitgenodigd op het bewustzijnstoneel. En hoe helderder we ze zien, hoe helderder de inzichten die we eruit halen. Alle energie die je in je meditatie steekt krijg je dubbel terug.
- Het tellen van de ademhaling is een prima manier om meer uit je meditatie te halen, juist doordat je de lat voor jezelf hoger legt.

- Wie telt triggert zijn bubbels. Doordat ze voor ons zichtbaar worden, kunnen we ze leren doorzien. Dat schept rust in ons systeem en ruimte om ons vanuit actuele gevoelens te verbinden met het hier en nu.
- In plaats van met gedachten leer je in de koantraining om je met vragen te identificeren. Zo verinnerlijk je een open, nieuwsgierige houding.
- Bij de koantraining spelen we als een vaardig acteur de rol van iemand die zich vereenzelvigd met zijn koan. Ze worden hun personage, maar doen dit uit vrije keuze, omdat het effectief en functioneel is.
- Een essentiële vaardigheid in de koanstudie, in Zen en in het hele leven, is om op ieder moment vrij en bewust te kunnen kiezen voor de gewenste mate van (de)identificatie. Soms vergen de omstandigheden dat je je identificeert met bepaalde gevoelens, emoties en gedachten; het andere moment vereist dat je hier weer afstand van neemt. In de praktijk van alle dag is het zaak dat we telkens de balans vinden tussen toeschouwen en deelnemen.
- Alleen een ware levenskunstenaar heeft het innerlijke kompas om steeds bewust en vrij zijn eigen weg te bewandelen, soepel inspelend op wat zich aandient en zonder zijn doelen en waarden uit het oog te verliezen.
- We doen er goed aan te beseffen dat de stilte en de leegte in ons, onze gevoeligheid, onze klankkast, misschien wel de beste helft van ons instrumentarium is.
- Dit is wat de koantraining beoogt: het vermogen tot oprechte openheid voor alles en iedereen om je heen.
- Als je openstaat voor wat tot je komt en wat je zelf aantrekt, dan kom je, voorbij de eigen projecties en bubbels, in contact met de wezenlijke intenties van iedereen, inclusief jezelf. Dan snap je ook dat de intenties van anderen niet verschillend zijn van die van jezelf. Dit besef vergt wel dat je vele lagen in jezelf en in de ander doorziet. De vraag “bedoel je...???” kan daarbij uiterst behulpzaam zijn.
- Wie alleen oog heeft voor oppervlakkige drijfveren, ziet vooral de tegenstellingen tussen mensen. Stel je je echter open voor de werkelijke, onderliggende behoeften en intenties van mensen, dan zie je dat ieder op zijn eigen wijze probeert te groeien, gelukkig te worden en verlichting te vinden. Iedereen wordt dan een medestander, wat heel goed voelt.
- In de klankkast weerklinken alle klanken, zonder dat deze er vol van raakt.
- De middenweg in voelen betekent: laat je niet strikken door verlangen of afkeer, voel je gewoon goed. Wees je bewust van wat er zich nu voordoet. Natuurlijk zijn verlangen en afkeer net zo goed heel basale drijfveren in het menselijk handelen, maar alleen als variaties op een nog fundamenteler thema, dat doorgaans feitelijk de boventoon voert in ons – maar al te vaak onbewuste – gevoelsleven: je goed voelen.
- Het is raadzaam om welbewust te kiezen aan welke omgevingsprikkels we ons bloot wensen te stellen en welke niet. Evenzeer is het aan te bevelen om aandachtig op te merken wat die prikkels precies met ons doen. Op die manier raken we minder snel in de ban van verlangen of afkeer.
- Zowel gevoelens als emoties dienen als mechanisme om ons biologisch bestaan veilig te stellen. Ze zijn middelen tot een doel en dat doel is lijfsbehoud.
- Spiritueel gezien hebben we er alle belang bij om ons *bewust* goed te voelen. De inzet is dan niet overleven, maar ten volle genieten van wat goed gaat.
- Een spiritueel leven leiden betekent de focus leggen op bewustwording van datgene waar je je normaal niet bewust van bent.
- In de praktijk van alledag ontkomen we er soms niet aan om te *multitasken*, maar vaak hebben we wel degelijk de keuze. Dan kunnen we maar beter *singletasken*, willen we werkelijk goed voelen wat er op dat moment aan de orde is.
- De basisbeoefening in Zen is om dat wat je doet zo goed mogelijk te doen. Dat wil zeggen: met je gevoel en denken op één lijn, met alle aandacht voor de actualiteit. We streven ernaar om alles met hart en ziel te doen. Dat is de kunst van Zen.

- Wie te veel wil van het leven, haalt er doorgaans minder uit.
- Wie de confrontatie met de koan – en daarmee met zichzelf – niet schuwt, die krijgt meer zicht op zichzelf, op anderen en op het hele leven.
- Koans appelleren aan oerbubbels. Ze zorgen ervoor dat deze naar boven komen in het bewuste domein. Zo leren we ze stap voor stap doorzien, terwijl we de ingrijpende belevenis van weleer leren loslaten. Meestal levert dit ons beduidend meer gemoedsrust en een schat aan inzichten op, waar we de rest van ons leven veel baat bij kunnen hebben.
- Het uiteindelijke doel van de koantraining is: onze geest laten broeden op en openstellen voor vragen. Zo openen we ons meer voor ons innerlijk én voor de buitenwereld.
- Zodra verlangen en afkeer niet langer de overhand hebben, zijn we beter in balans en voelen we ons gelukkig.
- De middenweg is: in evenwicht zijn, wat goed voelt. We zijn dan niet langer in de ban van begeerte, hebzucht, gulzigheid en zo verder. Net zomin zijn we in de greep van angst, weerzin, weerstand en andere vormen van afkeer. Wie de weg van het midden bewandelt, heeft vrede met alles wat er is, zoals het is.
- Je kunt best zo nu en dan sterke afkeer voelen of vol verlangen zijn, zolang je maar het vermogen hebt om je daarvan los te maken en weer in het hier en nu te komen.
- Het al te fraaie beeld dat we niet jaloers zijn, houden we uit zelfbescherming maar wat graag in tact. Het maatschappelijk taboe dat op jaloezie rust, sluit daar naadloos op aan. En ook de paar mensen die zich wel bewust zijn van hun jaloeerse trekken, zullen dit niet gauw van de daken schreeuwen. Voor ons als individuen en voor de samenleving als geheel is dat een gemiste kans. Wie zich wel bewust is van zijn jaloeerse kanten, wordt er veel minder door geleid en geleefd. Algemeen geldt dat emoties problematisch worden in de mate waarin wij ze niet onderkennen. In het ergste geval zijn we weerloos aan opkomende emoties overgeleverd en verliezen we compleet de regie over ons eigen leven.
- Wie emoties herkent en erkent, kan hier zijn voordeel mee doen, voor zichzelf en voor zijn omgeving.
- Het is menselijk om jaloers te zijn. Het is gewoon een verbijzondering van het onderliggende gevoel van verlangen. Wie dit snapt, kan deze emotie ten goede laten komen aan het welbevinden van hemzelf en anderen. Jaloezie is op zich geen “negatieve” emotie. Wat negatief is aan deze en aan alle andere emoties is dat ze maar al te vaak onbewust zijn.
- Voor extreme emoties, of het nu sterke haat is of gepassioneerde liefde, geldt als vuistregel: vermijd de uitersten van onderdrukken en uitleven. Je kunt ze beter onder ogen zien, voordat ze je boven het hoofd groeien. Als je ze doorziet, verliezen ze hun greep op jou en kun je er een constructieve wending aan geven. Daar profiteren zowel jij als je omgeving van.
- Wie zichzelf kent, snapt ook anderen en de wereld waarin hij leeft beter. Zo iemand kan keuzes maken waar hijzelf en zijn omgeving wel bij varen. Dan worden emoties als jaloezie een rijke bron van inspiratie, voor jezelf en voor anderen die door jou geïnspireerd raken.
- We hoeven niet de dupe te worden van jaloezie. Door er zorgvuldig en zonder zelfcensuur naar te kijken kunnen we er zelfs van profiteren.
- Inspiratie is de vrucht van transparant gemaakte jaloezie.
- Jaloezie kan, zodra we ons er bewust van zijn, worden omgezet in inspiratie.
- Door jaloezie in onszelf te onderkennen bevrijden we ons van haar (zelf)destructieve kant. Jaloezie wordt dan na-ijver: het inspireert ons om iemand die we bewonderen, na te ijveren. We zijn niet langer jaloers op iemand die iets beter kan, maar laten ons inspireren, waar iedereen baat bij heeft. In plaats van onbedoeld onszelf en anderen onderuit te halen, hebben we dan de bewuste intentie om zowel onszelf als anderen te inspireren. Mensen hebben de schitterende mogelijkheid om elkaar een spiegel voor te houden. Zo kunnen we van elkaar leren en elkaar inspireren om te stoppen met wat ongelukkig maakt en te versterken wat bevorderlijk is voor ieders geluk.

- Mensen die gedreven worden door onbewuste jaloezie, hebben een groot probleem, maar ook een groot potentieel. Ze kunnen veel gelukkiger worden dan ze zijn en bovendien de mensen om hen heen gelukkiger maken. Het loont altijd om de weg van frustratie naar inspiratie af te leggen, hoe lang en zwaar deze soms ook is; het opent de poort naar een heel andere manier van leven. Het verschil tussen gelukkig en ongelukkig zijn is in feite het verschil in bewustzijn. Het is een kwestie van de realiteit onder ogen leren zien.
- Je zult uit je comfortzone moeten komen, wil je de realiteit ervaren zoals die zich van moment tot moment aan je voordoet.
- Anderen onderuit willen halen omdat zij de macht hebben om jou gelukkig te maken, werkt averechts. Je wordt er zelf ongelukkiger van. Wil je echter ook die macht verkrijgen en uitoefenen, dan draag je constructief bij aan andermans geluk en zo aan je eigen geluk. Gedeelde inspiratie is gedeeld geluk. Ieder van ons kan een inspirerend voorbeeld voor anderen zijn en zich laten inspireren door anderen. Jaloezie kan hiertoe een drijvende kracht zijn, als we tenminste erin slagen om deze jaloezie bewust te maken en om te zetten in bewondering.
- Wie voorrang geeft aan zijn spirituele groei, doet zijn biologische en maatschappelijke dimensie niet te kort. Hij staat alleen niet langer toe dat deze hem onbewust sturen. Zo werk je aan je eigen geluk en aan dat van anderen.
- Jaloezie kan mensen noodlottig worden en vreselijk schaden in hun ontwikkeling. In Zen staat ons het tegenovergestelde voor ogen: het transparant maken van jaloezie, zodat onze geest niet vertroebeld of zelfs verduisterd raakt, maar juist kalm en helder wordt.
- Door je open op te stellen en af te stemmen op de situatie en je gesprekspartner, manifesteer je je niet als jaloerse kunstcriticus maar als geïnteresseerd en leergierig. Bovendien druk je zo respect en bewondering uit voor de ander. Dat schept een goede sfeer en creëert verbondenheid en eenheid. Dat kunnen, daar gaat het om in het leven. Dat voelt goed.
- Door ons niet te vereenzelvigen met wat we voelen, maar er wel bewust naar te kijken, ontwikkelen we meer inzicht in ons gevoelsleven. De Zen-weg is aanschouwen en verwerken, in plaats van wegstoppen of etaleren.
- Als regel nemen we een wereld waar die er niet is. Dat ligt niet aan de wereld, maar aan onze waarneming.
- Hoe lang het ook duurt en hoeveel moeite het ook kost, het loont altijd om ons verdriet te erkennen en te doorzien. Alleen dan zijn we in staat om er vrede mee te hebben en van frustratie inspiratie te maken.
- Als we openstaan voor wat we voelen, gaan we ons geleidelijk aan steeds beter voelen. Dan kunnen we ook meer openstaan voor anderen en wat zij voelen.
- *Voelen* is bewustwording van een fysieke reactie op een verandering in het denken of de omgeving.
Emotie is de energie om iets te doen ten gunste van bewuste of onbewuste doelen.
Gevoelens zijn een mengvorm van voelen en emotie.
- Voelen is een onuitputtelijke en onmisbare bron van inzicht. Het onbewuste verwerkt informatie 10.000 keer sneller dan het bewuste. Daardoor is wat wij voelen enorm veel nauwkeuriger dan rationele en emotionele overwegingen. Voelen is een veel betrouwbaarder barometer van hoe het werkelijk met jou en je omgeving gesteld is. Je voelt de dingen veel eerder en beter aan dan dat je bewustzijn kan bijbenen. Je voelt het aan je water, zoals de uitdrukking luidt. We bestaan voor 2/3 uit water, dus dat kan goed kloppen. Je lichaam is een ultra gevoelige sensor, een uiterst fijngevoelige antenne voor wat goed voor jou is en wat niet.
- Houden van is: je partner liefhebben, in het volle, realistische besef dat die niet perfect is.
- In een goede relatie hebben de partners elkaar in de beste zin van het woord nodig, waardoor de relatie wederkerig en evenwichtig is. Geen mens op deze planeet is vrij van

gebreken of zwakke kanten. Ieder van ons heeft steeds weer opnieuw levenslessen te leren. We hebben allemaal een gigantisch groeipotentieel. Juist daardoor kunnen we over en weer veel voor elkaar betekenen. Jij kunt voor heel veel mensen iets betekenen. Als die andere personen dit net zo zien en ernaar handelen, is er sprake van liefdevolle relaties.

- Wie zichzelf beter kent, schept meer ruimte voor zichzelf én voor anderen.
- Compassie betekent dat je vervulling geeft aan je eigen leven door er voor anderen te zijn, zonder overigens jezelf tekort te doen.
- Compassie: elkaar goed aanvoelen en leren om steeds beter met elkaar om te gaan.
- In Zen proberen we niet zozeer behoeften te bevredigen, we oefenen ons alleen erin om deze goed aan te voelen. Zo leren we onze behoeften te doorzien en kunnen we gericht kiezen voor wat we ten diepste willen. Dit maakt ons en de mensen om ons heen gelukkiger.
- In Zen zijn we niet uit op het *voorzien* in behoeften, maar op het *doorzien* ervan.
- Voelen we compassie, dan voelen we ons onderling betrokken en verbonden in het volle besef dat we elkaar nodig hebben voor ons geluk.
- De Boeddha noemde vijf hindernissen die ons belemmeren in onze meditatiebeoefening: boosheid, zintuiglijke verlangens, luiheid, piekeren en twijfel.
- De emotie boosheid is energie die een uitweg zoekt als iets of iemand ons dwarszit. We willen dat wat ons frustreert uit de weg ruimen. Dat is de ratio achter deze emotie.
- Boosheid ontstaat doordat we gefrustreerd raken in wat we willen. We doen er daarom verstandig aan om uit vrije wil selectief te zijn in wat we willen en ons te beperken tot wat we wezenlijk willen. Hoe minder we willen, hoe minder we boos worden.
- Wie vaardig is in het loslaten van hoop, ambities, verlangens en andere varianten van (te) veel willen, komt in een gemoedstoestand waarin hij zich goed voelt.
- Vanuit rust kunnen we beter ervaren en zien wat werkelijk goed voor ons is: minder hopen op een betere of ideale situatie en zo meer oog hebben voor de feitelijke situatie en je daardoor beter voelen.
- Door je met niets in het bijzonder te identificeren, voel je je juist één met alles.
- Komt er boosheid in je op, dan merk je dit meteen op en tel je gewoon je ademhaling. De boosheid verdwijnt als sneeuw voor de zon en je voelt je binnen enkele tellen weer prima.
- Boosheid is geen vereiste om tot zaken te komen die de moeite waard zijn. Wel is het zonder enige twijfel een grote hinderpaal op onze weg naar geluk.
- Wie alles wil, is al snel boos. Iemand die niets wil is nauwelijks boos te krijgen.
- *Voelen* is de bewustwording van een fysieke reactie op een verandering in het denken of in de omgeving.
- *Emotie* is de energie om iets te doen ten gunste van bewuste of onbewuste doelen.
- *Gevoelens* zijn een mengvorm van voelen en emotie.