

# Leven in het hier en nu.

Waarom dat dit zo moeilijk is voor veel mensen? Men is altijd aan het denken.

Als je in gedachten bent leef je niet in het NU.

Men is altijd bezig met het dode verleden of de verbeelde toekomst, met onze begeertes en verlangens. Deze maskeren zich als behoefte, hoe we ons zelf willen zien en anderen, Beïnvloed door onze opvoeding en ervaringen en gedachten die nooit ophouden.

Dit alles heeft je gevormd, vorm opgebouwd door je zelf. En zelf kun je hem ook weer afbreken.

Achter die vorm zit de mens die je bent. Een lichtwezen dat zonder vorm, dus niet met gedachte kijkt, maar met zijn hart, zodat je een liefdevol mens kan zijn voor je zelf en voor anderen.

Om te kunnen zijn wie je bent, moet je de denker stil zien te krijgen. Je denker die altijd met zijn oordeel over iets of iemand klaar staat. Om de denker stil te krijgen, moet je hem zien als iets wat buiten jou staat. Zodra hij met zijn oordeel klaar staat, zeg tegen je zelf: ik ben niet de denker.

Op een gegeven moment krijg je stilte in je hoofd. Dan kan je een luisterend oor zijn, zonder gedachte.

Een mens die onvoorwaardelijk lief kan hebben. Zichzelf en het hele universum dat zich aan je ontvouwt.

Werk aan je zelf. Laat het niet gebeuren dat je pas op het eind van je reis hier op aarde er achter komt...

...dat je hoofdrolspeler in je eigen drama bent geweest.



Het onvermogen of beter de onwil van het menselijk verstand om het verleden van zich af te zetten wordt prachtig geïllustreerd in dit verhaal over twee zenmonniken, T anzan en E kido.

Zij lopen langs een landweg die door zware regenval erg modderig was geworden. Vlak bij een dorp ontmoetten ze een jonge vrouw die probeert de weg over te steken, maar de modder is zo diep dat haar zijden kimono erdoor bedorven zou worden. T anzan neemt haar direct in zijn armen en draagt haar naar de overkant van de weg.

De monniken lopen zwijgend verder.

Vijf uur later als ze dicht bij de tempel zijn gekomen waar ze de nacht zouden doorbrengen, kan E kido zich niet langer inhouden. "Waarom heb je dat meisje over de weg gedragen?" vraagt hij. "Wij monniken horen zulke dingen niet te doen."

"Ik heb dat meisje uren geleden neergezet" antwoordt T anzan, "draag jij haar nog steeds..?"