

Wat betekent deze benadering in het leven van alle dag?

In de eerste plaats dat je het leven neemt zoals het komt.

Dat je elke dag neemt zoals hij komt.

Betekent dat dat je je nergens druk om maakt? Nee, dat betekent het niet.

De ene dag sta je monter en opgeruimd op, de andere dag ben je moe en heb je weinig energie. Soms maak je je zorgen, soms ben je verdrietig, soms ben je boos of geïrriteerd.

Misschien dat een verlichte geest dat niet heeft hoor, zou kunnen. Maar laten we ervan uitgaan dat wij nog niet verlicht zijn, en dus hebben we dat wel.

Laat het dan gewoon zijn.

Sommige gevoelens zijn makkelijker toe te laten dan andere, en het hangt er ook van af, hoe sterk ze zijn. Maar als je verdrietig opstaat en het mag niet van jezelf, je legt als het ware een stoeptegel op dat gevoel en drukt het weg, dan zeurt het de hele dag door.

Als het wel mag en je laat het gaan, je neemt er even de ruimte voor, dan verandert het na enige tijd. Het is minder rampzalig. Het is er gewoon, zoals zoveel andere dingen. Niet leuk, maar wel hanteerbaar. Boosheid is lastiger, die wil eigenlijk geuit worden. Maar boosheid uiten zonder ruzie te krijgen valt niet mee. Als je het kunt creëren, een sfeer waarin je tegen iemand je boosheid uiten kan zonder dat je daardoor ruzie krijgt, is dat goed. Soms krijg je ruzie en lucht dat op en verheldert dat de toestand. Dat kan ook. Zie het dan zoals het is: dat je boosheid, wat een vorm van negatieve energie is, een uitlaatklep nodig had. Je kunt het dan tegenover de ander verklaren of recht zetten en de ander kan het beter relativeren. Het is niet "de schuld" van de ander, maar de behoefte van jouzelf om die ruzie te maken. Misschien niet gebruikelijk om er zo tegenaan te kijken, maar wel verhelderend.

Nerveusiteit is het moeilijkst, omdat die bijna geen uitlaatklep kent. Die broeit. Bij nerveusiteit zou je moeten proberen om de tijd te nemen om het te vergroten tot je duidelijk krijgt wat je angst is en deze angst uiten. Compleet. Met tranen. De ander zou je dan niet moeten sussen en troosten, want dat drukt de angst weg, zonder dat hij oplost.

Pas als je uit jezelf een ontspanning bereikt, kan de ander inhaken en je troosten..

Dan is het goed, want dan is de druk weg.

Als je je gevoelens toelaat zoals ze zijn, merk je dat ze voorbijgaan.

En dat is een waarheid binnen de Boeddhistische visie: dat alles voorbijgaand en tijdelijk is. Niets is blijvend.

Als je die waarheid leert herkennen word je flexibel en tolerant ten aanzien van je eigen gevoelens en die van anderen. Laat het zijn en dan trekt het ook weer voorbij.

Dan word je als riet dat buigt in de wind. Je veert weer terug.

Doordat je alle gevoelens toelaat, leef je intens. Alles mag er zijn. Dat gevoel van intens leven is weer geluk genererend. Waardoor een paradox ontstaat: door de moeilijke gevoelens de ruimte te geven, ontstaat een gevoel van vrijheid en positiviteit.

Dat is steeds zo. Door ruimte te geven aan dat wat je eerst als negatief ervoer, ontstaat juist ruimte voor eerlijk en oprecht ervaren geluk. Niet in de zin van extase, maar als een ruim gevoel van positiviteit.

Deze paradox werkt altijd. Door ruimte te geven aan je negatieve kanten en die niet te ontkennen, word je iemand die om zijn eigen fouten kan grappen en word je tolerant en waardierend tegenover jezelf. Als je dat tegenover jezelf kunt kun je het ook beter ten aanzien van anderen, waardoor je tolerant ten aanzien van anderen wordt.

Door de negatieve kanten van het leven toe te laten, word je tolerant tegenover het leven, waardoor de verbittering uitblijft en je open blijft staan voor de positieve dingen in het leven.

Open voor het leven zelf, dat het grootste geschenk is.

Het leven is als het weer: soms stormt het en soms schijnt de zon. Maar alles is tijdelijk en de zon keert altijd weer.