

# JE HEBT NIETS TE KLAGEN

## BELEEF ALLEDAAGSE WONDEREN

**Onze kernovertuigingen en verborgen, negatieve opvattingen over onszelf, bepalen onze gedachten en gedrag en voorkomen dat we het leven ervaren zoals het werkelijk is. Je gaat elke dag wonderen ervaren, als je de kans die je van het leven krijgt om denken voor ervaren, dwangmatigheid voor vertrouwen en angst en verdriet voor vrede te verruilen.**



### Ik-gericht handelen en levensgericht handelen

Onze meditatie beoefening gaat nooit over hoe je dingen kunt vermijden, maar altijd over hoe je ermee omgaat. Als je lijdt onder een situatie, is het voor je gezondheid en veiligheid mogelijk beter om hier verandering in te brengen. Mogelijk moet je grenzen stellen, zodat je rust en tijd krijgt om te herstellen. Maar als de ruimte er is, is het vanuit oefenstandpunt gezien, beter om je aandacht te richten op je reacties op de bestaande situatie. Dan krijg je een helderder zicht op het geheel. Eén manier waaraan je kunt merken dat je beoefening vruchten afwerpt, is doordat het verholde klagen is gestopt. Misschien vind je dat de dingen beter anders gedaan kunnen worden, maar je klaagt niet meer. Als we klagen handelen we vaak niet op een juiste manier, of zelfs helemaal niet. Je kunt weggaan – en soms moet je dit

uiteindelijk ook doen – maar je neemt je zelfde, onveranderde zelf met je mee. De ander blijft ook dezelfde. Onze basisgelofte als beoefenaars is het goede doen. Als je weggaat, blijft je situatie hetzelfde. Als dit zo is, zul je hetzelfde weer tegenkomen. Neem van mij aan dat het leven er altijd voor zorgt dat je de dingen die je niet oplost, steeds weer opnieuw tegenkomt. Onze gedachten bepalen ons standpunt en als we ons hier niet bewust van zijn, is de kans groot dat alle handelingen die we verrichten ik-gericht zijn, hoe goed ze ook lijken te zijn. Als we door meditatie te beoefenen het verschil leren zien tussen ons klagen en de voorliggende situatie zoals die is, dan is de kans groter dat ons handelen levensgericht is. We kunnen ons niet bezighouden met functionele veranderingen als we niet eerst met onze emoties aan de slag gaan. Anders willen we vanuit woede iets veranderen. En dat werkt niet. Want hoe je je geklaag doorgaans ook verpakt, de andere partij voelt je grieven, je boosheid en je verlangen om dingen te veranderen. Dit is heel anders dan wanneer je eerst eerlijk je emoties ervaart en vervolgens probeert om samen te werken. Er zijn altijd zaken die aandacht vragen en mogelijk ook veranderd moeten worden zodat de dingen beter lopen. Maar de grote emotionele gehechtheid aan een bepaald resultaat kan achterwege blijven. Verandering wordt dan meer

een onderzoek, een verkenning van de vraag 'Hoe kunnen we dit op een minder schadelijke manier doen?'

### Niets te klagen

Er bestaat een boeddhistisch verhaal over Sono, een vrouw die vanwege haar toewijding en wijsheid overal werd gerespecteerd. Op een dag kwam een man op bezoek, hij had een lange reis gemaakt om haar te zien. Hij vroeg: 'Hoe vind ik vrede in mijn hart?' Ze zei: 'Zeg iedere ochtend en avond en steeds als er iets met je gebeurt "Dank voor alles. Ik heb totaal niets te klagen".' De man deed een jaar lang wat hem was opgedragen, maar in zijn hart kende hij nog altijd geen vrede. Hij ging boos terug naar Sono en zei: 'Ik heb je gebed voortdurend herhaald en er is helemaal niets veranderd in mijn leven. Ik ben nog even egoïstisch als altijd. Het werkt niet! Sono antwoordde meteen met: 'Dank voor alles. Ik heb totaal niets te klagen.' Toen hij deze woorden hoorde, begon de man te lachen en hij vertrok in vrede.

'Dank je. Ik heb totaal niets te klagen.' Dit is een oefening in loslaten. Je trekt je niet terug uit het leven, maar je vecht er ook niet meer tegen. Als je de wind tegen hebt en er ligt een enorm rotsblok op je pad, dan zou je die rots het liefst weggrollen als je dat zou kunnen. Maar er is geen extra spanning en geen weerstand tegen hoe de dingen gaan.

We klagen van de vroege ochtend tot

de late avond, meestal stilletjes in onszelf. Sommigen van ons doen dit heel voorzichtig, omdat we goed over willen komen. Dat je klaagt is niet erg, maar merk het op, wees er eerlijk over. Wees benieuwd naar de emoties achter het geklaag. Als we eerlijk zijn over ons geklaag, kan het een fantastisch onderdeel van onze beoefening worden. Dank je wel. Ik heb niets te klagen. Helemaal niets.

### Uit Alledaagse wonderen

Deze toegankelijke gids is zowel voor de ervaren als beginnende zenbeoefenaar. Een bron van inspiratie voor zenbeoefening in het tumultueuze dagelijks leven, van een van de meest invloedrijke zenleraren van onze tijd.

### Alledaagse wonderen. Zen leven & beoefenen

Charlotte Joko Beck  
ISBN: 978-94-93228-65-8 / Prijs: € 23,90  
[www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)

### MAIL&WIN: ALLEDAAGSE WONDEREN



De YOGAKRANT geeft 3x het boek Alledaagse wonderen weg. Schrijf\* je in op [www.yogakrant.nl](http://www.yogakrant.nl) en maak kans.

\*Reageren kan tot 30 juni 2022

