

DE KOREAANSE BESTSELLER

JUNG-MOK

De slak is
langzaam
maar
nooit
laat



De kunst van onthaast leven

ten have

DEEL 1

LOSLATEN OM TE ONTVANGEN



*Zoals de golven komen en gaan,
zo volgen ook onze zorgen en angsten elkaar op
als eb en vloed.
Maar wie graag surft, is niet bang voor de golven.*



Eb en vloed

We zijn geneigd onze persoonlijke interpretaties te verbinden aan negatieve gevoelens zoals angst en onrust. We moeten leren het bestaan van die gevoelens te aanvaarden, precies zoals ze zijn, en ze te erkennen met mildheid en warmte.

Je hoeft ze slechts te observeren, en te aanvaarden:

‘Ik voel me angstig.’ ‘Ik ben bezorgd.’

Gevoelens komen op en verdwijnen weer.

Golven komen en gaan.

Ook zorgen en angsten komen en verdwijnen in hun eigen tempo.

Niemand denkt dat één enkele golf voor altijd aanhoudt.

Maar zodra zorgen en angsten omhoogkomen, worden sommige mensen onrustig, bang dat die gevoelens nooit meer zullen weggaan.

Maar onze zorgen en angsten zijn als golven, ze volgen een patroon van eb en vloed. Wie graag surft, en de aard van de golven begrijpt, is niet bang voor de golven. En wie zorgen en

angsten kan beschouwen als golven en erop mee durft te surfen, weet ook dat die gevoelens komen én verdwijnen.

Surf mee op het ritme van je zorgen met het gelijkmatige geduld van een oceaan. Laat de golven gewoon komen en gaan, zonder ze te willen beheersen, zonder erop te hoeven reageren. Zoals de oceaan elke golf zonder verzet toelaat en omarmt, zo kun jij je eigen zorgen en angsten aanvaarden.

Gevoelens ontstaan niet vanuit jouzelf of iemand anders, maar vanuit het hart. Woede wordt geprojecteerd op het hart zoals een film op het witte doek; de woede heeft zelf geen werkelijke substantie.

Een bekende parabel uit het zenboeddhisme is die van 'de wind en de vlag'. Een groepje mensen zag eens een vlag wapperen. De een zei dat de vlag zelf bewoog, de ander beweerde dat de wind de vlag in beweging bracht. Huineng de Zesde Patriarch hoorde de discussie aan en zei dat het hart de vlag in beweging bracht.

'Noch de vlag, noch de wind beweegt. Het is je hart dat beweegt.'

Woede, hoe echt die ook kan aanvoelen, is vooral een trucje van je geest; niets meer dan een illusie.

De eerstvolgende keer dat je denkt dat je woede ervaart, probeer deze oefening dan eens:

Ga comfortabel zitten, en tel je in- en uitademingen.

Adem in, adem uit – één.

Adem in, adem uit – twee.

Adem in, adem uit – drie.

Adem in, adem uit – vier.

Adem in, adem uit – vijf.

Adem in, adem uit – zes.

Adem in, adem uit – zeven.

Adem in, adem uit – acht.

Adem in, adem uit – negen.

Adem in, adem uit – tien.



Houd dit in gedachten: alle emoties, of je ze nu als goed of slecht ervaart, komen met je ademhaling mee naar binnen, en verdwijnen zodra je uitademt.



De man en zijn schaduw

Ik wil graag nog een parabel vertellen uit het boek *Zhuangzi*. Er was eens een man die een hekel had aan zijn eigen schaduw en het geluid van zijn voetstappen. Hij besloot er korte metten mee te maken. 'Ik heb een idee – ik ren gewoon heel ver weg van mijn schaduw en voetstappen.'

De man begon te rennen, maar zijn voetstappen klonken alleen maar luider, en zijn schaduw bleef hem achtervolgen. De dwaze man dacht dat zijn plan mislukte omdat hij niet hard genoeg rende, dus rende hij nog harder en harder totdat hij instortte en aan uitputting overleed. Hij was niet wijs genoeg om te begrijpen dat zijn schaduw zou verdwijnen zodra hij zelf in de schaduw zou stappen, en dat zijn voetstappen alleen zouden wegsterven als hij stilstond.

Wij hebben, net als de dwaas in dit verhaal, soms ook een hekel aan de 'schaduw' van ons leven. Ik ben mijn schaduw, en ik ben tegelijkertijd niet mijn schaduw. De enige manier om mijn schaduw geheel te laten verdwijnen, is door zelf te verdwijnen. En mezelf laten verdwijnen betekent: afscheid nemen van het ego waarvan ik ten onrechte geloof dat 'ik' dat ben.

We verwarren ons ego met ons zelf. Soms worstelen we omdat we het ego niet kunnen accepteren, en op andere momenten worden we zelfgenoegzaam door datzelfde ego. Laat je niet voor de gek houden door je ego. Het ego is een vals 'ik' dat de schaduw opwerpt.

Zodra je afstand neemt van je ego, *besta* je gewoon, precies zo prachtig en wonderbaarlijk als je bent. Als je je ego, dat constant met jou in gevecht is, kunt laten gaan, en de onweerlegbare waarheid kunt aanvaarden dat je prachtig bent, ben je vrij. Vrij om een prachtig mens te worden.



Het genoeg van niet-denken

Een leerling vroeg eens aan zijn leraar, die roerloos stilzat:
‘Meester, waar denkt u aan? U zit daar al zo lang stil.’

De leraar antwoordde: ‘Ik denk aan niet-denken.’

De leerling begreep het antwoord niet en vroeg: ‘Wat bedoelt u daarmee? Hoe kun je denken aan niet-denken?’

De leraar gaf een eenvoudig antwoord: ‘Het betekent dat je helemaal niet denkt.’

Niet denken is niet gemakkelijk voor mensen in de moderne wereld. We denken voortdurend: we stellen doelen en jagen ze na, we raken verstrikt in onze eigen gedachten en zoeken vervolgens hulp om al dat denken te verwerken en ervan te herstellen. Zo maken we ons leven steeds ingewikkelder.

Hoelang kan jij niet-denken? Als je gedachten stilvallen, volgt er geen leegte, maar puur geluk.

De gedachte aan 'ik'

De Boeddha leert ons dat als de gedachte aan 'ik' bestaat, dus wanneer gehechtheid aan het idee van het 'zelf' optreedt, dit net zoiets is als de vonken die ontstaan wanneer twee stenen tegen elkaar slaan. Op een dag vroeg de Boeddha aan de Indiase koning Bimbisara: 'Majesteit, wanneer twee stenen op elkaar knallen en er vonken ontstaan, aan wie behoren die vonken dan toe? Aan de stenen, of aan iets anders?'

Hoe zou jij deze vraag beantwoorden? Behoren de vonken aan de stenen toe? En zo niet, aan wie of wat dan wel?

De Boeddha gebruikte deze vergelijking om de koning duidelijk te maken dat zowel de steen als de vonk – en al het andere in de wereld – geen blijvende substantie hebben en vergankelijk zijn. Met deze metafoor liet hij zien dat we ons niet moeten vastklampen aan het idee van een 'zelf' en de gedachte dat 'ik besta'. Zulke gedachten zijn net als de vonken die we zien wanneer twee stenen tegen elkaar knallen. Zodra we ons losmaken van die gehechtheid, worden we vrijer.



Ik heb weleens gelezen dat begrafenissen in landen als het Verenigd Koninkrijk en de Verenigde Staten soms vreugdevol zijn. Ze worden door sommigen zelfs vieringen genoemd. In plaats van rouw en geweeklaag klinkt er opbeurende muziek, wordt er gedanst, dragen mensen kleurrijke kleding, lezen ze gedichten voor en genieten ze van andere kunstvormen waar de overledene van hield. Zo'n uitvaart vraagt om een volwassen begrip van de dood.

Hoe zou jij graag willen dat je uitvaart eruitziet, als het zover is?

Op een dag bracht een oudere vrouw, die kwam bidden in onze tempel, een cd mee. Ze zei: 'Meester, wanneer ik er niet meer ben en de 49-dagen-ceremonie wordt gehouden, spaar dan je stem en zing geen gebeden voor me die toch niemand begrijpt. Draai liever deze muziek waar ik zo van houd.' Mooi toch, hoe deze vrouw haar eigen onvermijdelijke dood aanvaardde en zich er op zo'n luchtige manier op voorbereidde?

Sommige zenmeesters konden hun leerlingen precies vertellen wanneer ze hun sterfelijk lichaam zouden afleggen: 'Vandaag vertrek ik.' Ze betraden het Nirwana terwijl ze op de grond zaten, of zelfs terwijl ze op hun hoofd stonden. Er zijn ook verhalen over zenmeesters die nog een paar dagen langer bleven leven op verzoek van hun leerlingen.

'Meester, morgen is er een belangrijke dienst. Zou u ons nog één laatste preek willen geven?' vroegen ze dan.

'Waarom niet?' zei de meester. Hij gaf de preek, en meteen nadat hij zijn laatste boodschap had verkondigd, stierf hij.



Heb je weleens beseft wat een wonder de aarde, die zowel de hitte van de zon als de stortregen verwelkomt, eigenlijk is? De wormen die na een regenbui over de grond kruipen, de slakken op hun trage, bedachtzame tocht, het ritme van wakker worden bij zonsopkomst en terugkeren naar je beschutte plek bij het vallen van de avond – heb je er ooit aan gedacht dat dat allemaal wonderen zijn?

Jung-mok nodigt ons uit om te vertragen en te ontsnappen aan de haast van het moderne leven. Ze herinnert ons er op poëtische en bemoedigende wijze aan de kleine dingen te waarderen, onze ogen te openen voor al het moois dat ons omringt en meer in het moment te leven.

JUNG-MOK is een van de meest invloedrijke boeddhistische nonnen van Zuid-Korea. Ze heeft een eigen radioshow en YouTube-kanaal en zet zich met haar stichting de Small Love Foundation in voor zieke kinderen.

Vertaling Suus van de Kar



th ten have

www.uitgeverijtenhave.nl



9 789025 914080

NUR 728