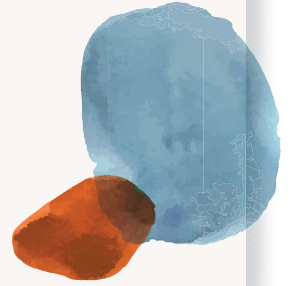


november

# SAMEN & SANGHA

Elkaar leren dragen



Dan kan nog meer tot ons doordringen dat we sociale dieren zijn. Dat we er met en voor elkaar kunnen, willen en zelfs moeten zijn. Ook vanuit de sangha kunnen we onze krachten proberen te delen met elkaar en daarbuiten.

## tekst 1

Ooit las ik in een advaitatekst dat je je in een intieme relatie niet zozeer hebt te richten op de partner of jezelf, maar op 'de relatie'. Ik heb gemerkt dat dit voor elke relatie opgaat, ouder-kind, broers, zusters, vrienden, collega's, burens, et cetera. Het komt steeds neer op handelen of niet-handelen, niet zoals jij of de ander wil, maar zoals de situatie vergt. Of: niet egocentrisch reageren op het leven zoals dit zich van moment tot moment ontvouwt. Dat is verlicht gedrag, 'de vaardigheid om bevrijdend te denken en te handelen,' zoals Nico Tydeman zegt in *Dansen in het duister*. 'De hoogste zinvolheid van het leven schuilt in een verlossende wijze van communiceren.' Elke relatie is zo een oefenrelatie, ook tussen leraar en leerling.

Verder lezen? Zie **Zen is opendoen, Tussenveld**, pag 59



## tekst 2

Angst is een vorm die ons weghoudt, niet alleen van een vrij hart, maar ook van de vrije ruimte, waarin alles mogelijk is. Al is angst in wezen zelf onderdeel van die vrije ruimte, het is een lastige klant. Want aan alle zogenaamde negatieve emoties ligt angst ten grondslag. Alles waar geen ruimte voor liefde lijkt, is angst. Maar wees niet bang voor je angst, de speedbreaker van de flow waarin je zit. In de aandacht die je ook dan kunt inzetten, zit de deur naar het besef dat wij liefde zijn en dat onze angsten daar onderdeel van uitmaken. Aandacht kun je ook begeleiden – beoefenen zelfs – met je mimiek. Met je aandacht scherp je je bewustzijn voor de beweging van het leven. En dat bewustzijn drukt zich uit in je gelaat, elk moment. Samen verhoogt dit het besef van de ruimtelijkheid van je leven. Alles is mogelijk. En dat 'alles' is precies de openheid, de vanzelfbeweging van het leven.

Verder lezen? Zie **De tocht van het hart**, pag 93/94