

OVER GELIJKMOEDIGHEID.

Hebben jullie ook wel eens gedacht: waarom vragen ze mij nou, hoe komen ze er bij om mij te vragen.

Die gedachte had ik in de trein op weg naar huis nadat me gevraagd was om iets over gelijkmoedigheid te zeggen op de retraite.

Het werd me gevraagd op een retraite over Metta en de mandala van de vijf Boeddhas en dat was strategisch goed gekozen want na zo'n retraite zeg je overal ja op. Eigenlijk sloot het wel mooi aan, omdat ik nu met het onderwerp van de retraite bezig kon blijven.

Toch was er wel ook die gedachte van: waarom ik. Eigenlijk ben ik iemand met een flink temperament, ik kon vroeger nogal opvliegend zijn en ongeduldig. Ik kan gepassioneerd raken door idealen en dingen die ik mooi of belangrijk vind. Maar ik kan ook geobsedeerd raken door kleinigheden en dingen die ik als onrechtvaardig ervaar en vervolgens verstrikt raken in mijn eigen negativiteit. Ik ben al veel rustiger geworden en dat was ook wel nodig wilde ik een serieuze poging doen om metta te ontwikkelen. Ik zie mezelf dus niet als iemand met veel gelijkmoedigheid, maar voor dit praatje is dat niet erg, als je je bewust bent van wat er aan schort, heb je in ieder geval een idee van wat het wel moet zijn.

Ik besloot er maar eens serieus naar te gaan kijken.

Eerst ben ik maar eens even naar het woord zelf gaan kijken

Upeksha is in het Engels equanimity, wat in het Nederlands evenwichtig betekent, in balans zijn; maar meestal vertaald wordt met gelijkmoedigheid, in het vervolg van dit praatje praat ik dus alleen maar over gelijkmoedigheid.

In deze geestestoestand betekent evenwichtig dat je al je ervaringen hetzelfde gewicht toekent, je maakt geen onderscheid, de ene ervaring is niet belangrijker of minder waard dan de andere.

Gelijkmoedig zijn is een ander aspect van dezelfde geestestoestand, hier gaat het om gemoedstoestanden, je benaderd alles wat je tegenkomt met dezelfde gemoedstoestand, je hebt geen voorkeur voor het ene of afkeer van het andere, de ene gemoedstoestand is ook niet beter dan de andere.

Je slaagt erin onder alle omstandigheden je eigen positieve zelf te blijven (gelijkmoedigheid is per definitie een positieve gemoedstoestand) en je perspectief te bewaren, wat er ook op je afkomt.

Dat is heel wat en ik kan het mezelf ook niet zomaar zien doen, de dagelijkse werkelijkheid laat me regelmatig zien dat ik nog wat te leren heb.

Zo stond ik pas geleden in Alphen aan de Rijn op de treintaxi te wachten om naar de gevangenis te gaan voor het bezoek, er gaat daar geen bus of zo heen en als mijn broer er niet is, die me trouw ernaartoe brengt, neem ik de treintaxi of ga lopen. De centrale

vertelde me dat de taxi zo zou komen, maar na 20 minuten was hij er nog niet. Dat lijkt niet lang, maar de folder van de treintaxi beloofd dat hij er altijd binnen 10 minuten is en ik ben nog steeds geneigd folders te geloven. Ik heb de centrale gebeld om te vragen hoe lang het nog kon duren en deze keer werd er gezegd dat het zeker nog een kwartier was en misschien nog meer.

Gelijkmoedig was ik al lang niet meer, dat had ik na het eerste kwartier al verloren, maar nu begon ik me te ergeren, temeer omdat de bezoektijd inmiddels begonnen was en alles wat het later werd van de bezoektijd afging. Na 40 minuten kwam de taxi en toen ik ingestapt was sloeg ik de deur met een klap dicht, een beetje hard, maar voldoende om mijn boosheid recht te doen en kwijt te raken. Maar acties hebben consequenties, en dat bleek hier ook weer, want toen ik bij de gevangenis wilde uitstappen kon ik er niet uit omdat de deur door de klap in het kinderslot was gevallen. Had ik me maar niet kinderachtig moeten gedragen!!

Ik heb er later nog over nagedacht en de zinloosheid ingezien van mijn reactie, het verandert niets aan de situatie en met een beetje meer gelijkmoedigheid had ik kunnen genieten van het mooie weer en was op dezelfde tijd bij de gevangenis aangekomen, maar zonder al die negativiteit.

Hierna ben ik dus nog maar een beetje verder gaan kijken naar gelijkmoedigheid. Traditioneel gezien is gelijkmoedigheid de vierde van de Brahma Viharas, zoals je weet zijn de andere drie metta, karuna en mudita, oftewel liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en medevreugde.

Nyaponika Thera, een monnik uit de Theravada traditie zegt dat **gelijkmoedigheid ontstaat als je in staat bent evenveel metta, karuna en mudita te voelen voor alles en iedereen die je tegenkomt inclusief jezelf.**

Als er nog voorkeur of afkeer aanwezig is, als je nog onderscheid maakt in je gevoelens van metta, karuna en mudita, kan er geen gelijkmoedigheid ontstaan.

Gelijkmoedigheid is dus niet het hoogste niveau van de Brahma Viharas omdat de Brahma Viharas geen niveaus kennen, het gaat om de diepte van de ontwikkeling van ieder van hen in je dagelijks handelen. Gelijkmoedigheid is ook geen aparte/hogere geestestoestand die je bereikt door metta, karuna en mudita achter je te laten of te transformeren, gelijkmoedigheid is metta, karuna en mudita, maar dan zonder enig onderscheid te maken in je gevoelens ervan naar andere levende wezens.

Nogmaals: **gelijkmoedigheid ontstaat alleen als metta, karuna en mudita volledig zijn ontwikkeld en evenveel gevoeld wordt voor iedereen.**

Deze definitie is van Sangharakshita.

Nou, dat is wel een duidelijke definitie en het houdt nogal wat in.

Als je hem helemaal letterlijk neemt haak je nu ontmoedigd af, want het lijkt onmogelijk om dit in de praktijk te brengen. Maar we moeten niet vergeten dat gelijkmoedigheid het uiteindelijke resultaat is van veel oefening, van voortdurend

proberen en in de fout gaan, er van leren en het dan weer opnieuw proberen. Natuurlijk kunnen we ons niet de hele dag gewaar zijn van de metta, karuna en mudita in onze reacties. Vaak zijn we ook niet in de positiviteit van waaruit deze 3 kunnen voortkomen. Als je in een negatieve bui bent komt de gedachte aan metta niet eens in je op en we zijn meestal niet de hele 24 uur in een positieve staat. Onze reacties en daden zijn meestal snel, oordelen zijn zo gemaakt en we reageren vaak vanuit conditionering en automatisme. Meestal volgen we onze oude gewoontes en patronen omdat die ons meer vertrouwd zijn dan de nieuwe wegen die we ook zouden kunnen gaan. Dus is afkeer makkelijker dan mededogen en wint de boosheid het van medevreugde en de haat van metta.

Maar we weten dat het anders kan en dat we uiteindelijk kunnen uitkomen bij gelijkmoedigheid, maar hoe?

Ayya Khema zegt dat **gelijkmoedigheid een door oefening verkregen vaardigheid is om op gevoelens met wijsheid en begrip te kunnen reageren.**

Een vaardigheid is iets wat je je door oefening eigen kunt maken en we moeten dus oefenen om gelijkmoedigheid te ontwikkelen. En we oefenen het gewoon in het leven van alledag, in de dagelijkse kleine dingen.

Als je daar wat meer gelijkmoedigheid kan ontwikkelen verandert de hele manier waarop je in het leven staat, je gaat van een strijdlustige, reactieve houding naar een meer verdraagzame, kalme en begripvolle houding en dat maakt ook dat je meer in contact blijft met metta, karuna en mudita.

Een methode om de door Ayya Khema genoemde vaardigheid te ontwikkelen is dat je de dingen vanuit het egel of vanuit het vogel perspectief leert bekijken.

Vanuit het egel perspectief (een egel is klein en leeft op de grond)lijken dingen vaak heel groot, bedreigend en overweldigend en je bent snel geneigd je stekels op te zetten en je terug te trekken, de ervaring vult je hele werkelijkheid. (zoals je weet rolt de egel zich op in een stekelige bal als hij denkt dat er gevaar dreigt.)

Vanuit het perspectief van de vogel in de lucht lijkt de gebeurtenis klein en vaak onbeduidend, je ziet het nog wel, maar het vult slechts een deel van je werkelijkheid en daarom wordt het niet groter dan het is, het overweldigt je niet en het blijft hanteerbaar.

Het leven geeft ons voldoende oefenmateriaal, maar we moeten er wel gebruik van willen en kunnen maken. In het begin van onze beoefening van de Dharma zijn we vaak nog bezig uit te vinden wat positiviteit en metta betekenen en omdat metta de basis is van gelijkmoedigheid is het beter ons eerst maar met metta bezig te houden,

zonder metta immers geen gelijkmoedigheid. Gelijkmoedigheid begint met loslaten, het is fijn meer geduldig, kalmer en minder opvliegend te zijn, maar werkelijke gelijkmoedigheid kan alleen maar ontstaan als je kan loslaten, als je kan zien dat je al die dingen die je zo belangrijk vindt, waar je zo aan vasthoudt, uiteindelijk los moet laten.

Het ego verdwijnt als we het leven verlaten, waarom dan niet nu al wat minder belangrijk, wat minder groot en hard? Jullie kennen waarschijnlijk allemaal wel de vraag: Als je wist dat je morgen zal sterven, zou je dan nu nog ruzie maken? Wat is daarop je antwoord?

In zijn seminar over de Brahma Viharas zegt Sangharakshita dat gelijkmoedigheid ook tolerantie, acceptatie, verdraagzaamheid en kalmte betekent en dat geeft ons een andere methode om ermee te werken.

Zoals ik al eens eerder verteld heb had ik, toen ik hoorde dat een operatie nodig was om een longtumor te verwijderen, mij voorgenomen in ieder geval te proberen vriendelijk te blijven wat er ook zou gebeuren.

Later heb ik teruggekeken op die hele periode van ziekte en herstel en ik heb gezien dat juist die belofte aan mezelf me heeft geholpen zoveel mogelijk positief te blijven in die tijd, je kunt alleen maar vriendelijk zijn als je in een positieve geestestoestand bent. Dat heeft me ook geholpen het vogelperspectief te houden. Dat was niet altijd gemakkelijk en soms ging de vogel wel even in een duikvlucht, zeker op het moment dat ik hoorde dat de tumor kwaadaardig was. Het was op dat moment aanlokkelijk een egel te zijn, je kunt je helemaal in jezelf terugtrekken en de boze buitenwereld buitensluiten, maar je hebt dan ook geen perspectief meer, je bent een en alleen met je misère.

Het was op dat moment dat mijn beoefening van gelijkmoedigheid echt begon. Daar zat ik, geconfronteerd met mijn eindigheid, mijn lichaam liet me in de steek, ik wist niet eens of ik nog wel een toekomst had. En hoewel er vele vragen en angsten door mijn geest gingen weet ik ook nog dat mijn eerste reactie was: Ik ga gewoon door met leven, ik ben meer dan deze ziekte; en dat was het vogelperspectief. Ondanks de vlagen van angst, boosheid en verdriet ontwikkelde zich in de dagen erna een gevoel van acceptatie, van een diepe vrede, het gevoel dat het goed was, hoe het ook uit zou vallen en samen met het vogelperspectief heeft dat me geholpen om inderdaad gewoon door te gaan met leven en hoewel de ziekte nog steeds deel uit maakt van mijn werkelijkheid neemt het daar geen prominente plaats meer in en dat is goed.

Bij de ervaring blijven zonder die te willen veranderen, vreugde te laten zijn en ook lijden, verdriet, angst, en onrust; niet ontkennen of onderdrukken, maar het gewoon ervaren, het leven nemen zoals het tot je komt, dat was mijn oefening in die tijd. Ik denk niet dat ik gelijkmoedig ben geworden in de strikte zin van de definitie van Nyaponika Thera of Bhante, maar er is zeker iets veranderd, ik ben nu meer geneigd

om situaties te aanvaarden, niet zo heftig te reageren en kalm te blijven.

Daardoor kan ik ook meer in contact blijven met metta (soms voel ik zelfs een ongekende zachtheid in mezelf, dan schijnt Tara even door). En omdat ik soms meer in contact kan blijven met metta is de keuze voor gelijkmoedigheid, verdraagzaamheid en acceptatie ook makkelijker, het is als een zichzelf versterkende positieve spiraal.

Ik ben nu minder een speelbal van mijn emoties, emoties die vroeger nog wel eens heftig konden zijn. Ik ben nu meer geneigd ze vanuit het vogelperspectief te bekijken en dan zie ik dat het vaak die onbelangrijke kleine dingen zijn die de meest heftige emoties losmaken en als ik dat zie kan ik ze laten gaan. Leren loslaten is de eerste stap op weg naar werkelijke gelijkmoedigheid, denk maar aan de vraag die ik eerder stelde: Als je wist dat je morgen zou sterven, zou je dan nu nog ruzie maken?

Het kan een inzichtsvolle oefening zijn om eens te reflecteren op die mogelijkheid, het kan ons laten zien wat werkelijk belangrijk is voor ons, voor onze spirituele beoefening. Het kan ons een groot gevoel van vrede geven, je hoeft je immers geen zorgen meer te maken over de toekomst, je kunt volledig in het heden leven.

We spreken hier nog steeds over gelijkmoedigheid op het wereldse niveau, we staan nog steeds met beide voeten op de aarde.

Deze gelijkmoedigheid als vierde van de Brahma Viharas verschilt van de transcendentale gelijkmoedigheid van de Boeddhas en bodhisattvas.

Wereldse gelijkmoedigheid is gebaseerd op zelfcontrole en oefening en we zitten nog steeds in de dualiteit, we maken nog steeds onderscheid en denken in tegenstellingen. We denken in termen van haat en liefde, verdriet en vreugde, mezelf en de ander, en **ervaren** het ook als verschillende dingen, maar hoe dichterbij gelijkmoedigheid naderen, hoe minder het ertoe doet **wat** het is, het is ons om het even, we ervaren wat er is en dat is alles.

Gelijkmoedigheid in de wereldse zin kan je ook weer verliezen, omdat die zoals alles gebaseerd is op condities en als je de ondersteunende condities verliest, verdwijnt de gelijkmoedigheid. We kunnen soms een poosje tolerant en kalm zijn en dan gebeurt er iets en is het ineens weg en vinden we ons in een tegengestelde geestestoestand.

Het kenmerk van gelijkmoedigheid op transcendentaal niveau is dat het een blijvende geestestoestand is van de bodhisattva, het is zijn natuur gelijkmoedig te zijn. Omdat hij de dualiteit heeft overstegen, maakt hij geen onderscheid tussen levende wezens en dingen, en ook niet tussen zijn eigen ervaringen. Hij ziet de ander als zichzelf en treedt alles met dezelfde gelijkmoedigheid tegemoet. Hij heeft geen ego dat verdedigd moet worden, geen Ik dat gekwetst kan worden en geen verleden en toekomst waar hij zich aan vastklampt, hij leeft volledig in het nu, in dit moment.

Deze gelijkmoedigheid is gebaseerd op Inzicht, op het zien van de ware aard der dingen.

Dat is nog ver weg, gewone gelijkmoedigheid is al moeilijk genoeg, maar het is goed te weten dat het bestaat en het verschil te zien. Het is een mogelijkheid, als ik maar rustig

doorga komt er eens een dag waarin het niet meer zo moeilijk is gelijkmoedig te zijn omdat de gelijkmoedigheid dan een uiting is van een diepe en wezenlijke transformatie.

Iets dat me ook trof toen ik het woord bekeek is dat er ook moed voor nodig is om gelijkmoedig te zijn, de moed om alles als gelijk te zien. De moed ook om het te erkennen als het niet zo is en er dan wat aan te gaan doen. Het gaat ook zo in tegen wat normaal is in de wereld waarin wij leven, waar de tegenstellingen meer en meer worden aangescherpt, zodat er ook moed voor nodig is het anders te gaan doen en ons niet te laten meeslepen. Is dat niet wat Sangharakshita een waar individu noemt?

Gelijkmoedigheid is er niet alleen naar personen, maar ook naar dingen, ervaringen, gedachten en emoties van onszelf en anderen. Het vraagt een voortdurend gewaar zijn van je geestestoestand en je handelen.

Volgens Sangharakshita is de verre vijand van gelijkmoedigheid de voorkeursbehandeling. Dat hoeft ik niet uit te leggen, in gelijkmoedigheid is iedereen immers gelijk!

Het is moeilijker om gelijkmoedig te zijn dan het lijkt, omdat het verschil dat we maken soms zo subtiel is, zo verborgen of verpakt in iets wat het net niet is.

De nabije vijand (en die lijkt vaak erg op gelijkmoedigheid) is onverschilligheid. Dat kennen we allemaal wel, het komt voort uit ongeïnteresseerdheid, je bent eenvoudig niet geïnteresseerd in een ander en in zijn situatie, het raakt je niet op een emotioneel vlak. Soms voel je je verplicht enige interesse te tonen, bijvoorbeeld als een collega het moeilijk heeft. Je vraagt wat er aan de hand is en hij begint het te vertellen, maar eigenlijk luister je niet echt. Je slaagt er nog wel in op de goede momenten wat sympathieke opmerkingen te maken, maar eigenlijk ben je niet geïnteresseerd in het verhaal, laat staan in de persoon erachter. Er is geen uitwisseling, je investeert er geen emotie in en de collega merkt misschien wel dat je er niet helemaal bij bent, als hij tenminste niet zo bezig is met zijn eigen emoties dat hij het niet eens opmerkt. In onverschilligheid kan er geen metta of een van de ander Brahma Viharas zijn, omdat metta een actieve interesse vraagt in het onderwerp van je metta, een gewaarzijn van de persoon waar je de metta voor voelt. Er kan dan natuurlijk helemaal geen sprake zijn van gelijkmoedigheid, ook al omdat onverschilligheid bepaald geen positieve geestestoestand is.

Ook gelatenheid is een nabije vijand, het wordt vaak gezien als gelijkmoedigheid, maar het is een soort onverschilligheid die je inactief maakt, het brengt je tot stilstand. Het wordt goed uitgedrukt in het gezegde: Ze doen maar, het maakt mij niks uit. Gelatenheid is een gevolg van een situatie waarin je je machteloos voelt, het overweldigt je en je hebt er geen controle over, bijv een ramp, een oorlog of als de

treinen weer eens uitvallen. Je gaat gelaten zitten wachten op hulp, neemt zelf geen initiatief, het lijkt alsof je de situatie accepteert, gelijkmoedig bent, maar eigenlijk is er een gebrek aan energie en perspectief (een vorm van egel zijn) die je onbewegelijk maakt.

Het is moeilijk te onderscheiden van echte gelijkmoedigheid (daarom is het ook een nabije vijand) maar in gelijkmoedigheid zit energie, omdat het een positieve geestestoestand is.

De situaties waarin we het meeste kunnen leren over gelijkmoedigheid zijn onze contacten met anderen. Anderen zijn onze spiegels, onze uitdagers en mochten we al denken gelijkmoedigheid te bezitten dan kan dat alleen maar blijken in een situatie die daarom vraagt.

Het is heerlijk gelijkmoedig te zijn en om je zelf te kunnen lachen als je mediteert in een grot in de Himalayas of op een soloretraite op Ameland.

Maar hoe diep zit het als je op de terugweg bij de eerste tegenslag meteen in woede ontsteekt en uit je dak gaat?

In de interactie met anderen, in ons handelen en onze communicatie kunnen we leren gelijkmoedigheid te ontwikkelen, eigenlijk moet ik zeggen: in onze interactie met alle levende wezens. Het is er tegelijkertijd een goede graadmeter voor.

We hoeven dus niet te zoeken naar mogelijkheden voor beoefening, ze komen naar ons toe en vaak veroorzaken we ze ook zelf.

Hoewel we als aparte individuen bestaan (en dat ook verdedigen, dat heet ego) overlappen we met anderen, met sommigen meer, met anderen minder. Ook al doe je het niet actief, ook al probeer je het misschien zelfs te vermijden, je beïnvloedt en raakt elkaar alleen al door je aanwezigheid, je kunt alleen maar bestaan in relatie met een ander of anderen.

Mijn invloedssfeer is groter dan mijn lichaam en raakt anderen en ik wordt op mijn beurt geraakt door die anderen. Je zou kunnen zeggen dat we bestaan en interbestaan. **(ik heb geprobeerd het een beetje te tekenen.)** Of we het willen of niet, we worden toch beïnvloed, waar we elkaar raken kan het pijnlijk zijn of plezierig, het kan prikkelen en soms ben ik zelfs even allergisch voor die anderen, maar vaak ligt dat meer bij mij dan bij hem of haar. Soms blijven we even aan elkaar plakken, raken in elkaar verstrikt, andere keren stoten we elkaar af.

Die overlap is ook groter of kleiner afhankelijk van waar mijn zwaartepunt ligt op dat moment: bij mijzelf (groot ego, weinig ruimte voor anderen) of bij de ander (ego kleiner, meer ruimte voor de ander).

Dat wisselt voortdurend en gelijkmoedigheid ontwikkelen betekent in ieder geval gelijkwaardigheid en stabiliteit proberen te brengen in de situatie. Als de “posities”

minder verschuiven kunnen de verbindingen sterker worden, ze worden niet zo vaak meer verbroken en dan kunnen de grenzen tussen ik en de ander gaan vervagen.

Dit is de eerste reden waarom ik gelijkmoedigheid beoefen (ik heb er 3, dus nog maar een klein stukje nu)

Gelijkmoedigheid geeft meer verbondenheid, meer connectie met andere levende wezens en vervaagt de grens tussen onszelf en anderen.

De meeste verstoringen die ervoor zorgen dat verbindingen verbroken worden of ze verzwakken zijn vaak kleine dingen, een ruzie om niets, een niet bevredigd verlangen, verwachtingen of een ego-uitbarsting.

Het meeste ervan bestaat alleen maar in onze geest, het zijn gedachten die we laten stollen tot ze werkelijkheid lijken, maar eigenlijk zijn het gewoon illusies. Ze worden geproduceerd om een ego te beschermen dat ook alleen maar een illusie is.

Als je eerlijk zou kunnen kijken naar wat nu werkelijk gebeurt (en vaak zit je al zo in de emoties dat je dat niet meer kan, het egelperspectief), wat nu de feitelijke oorzaak is van al die opwinding, kan je zien dat het oorspronkelijk meestal onbelangrijke gebeurtenissen zijn. (Zoals de man die witheet van drift bijna de buschauffeur te lijf ging omdat die enige minuten te laat was, dat gebeurde in Amsterdam).

Dit is de tweede reden waarom ik probeer meer gelijkmoedig te zijn, omdat ik steeds duidelijker ga zien dat de meeste dingen niet belangrijk zijn, ze alleen maar gedachten en illusies zijn en alleen maar in mijn geest bestaan en dus losgelaten kunnen worden. Het laatste couplet van een gedicht dat ontstond op een recente retraite helpt me daar bij en ik kan het niet nalaten het even te laten horen

Ik wil uit mijne volheid zingen
Omdat de dingen
Slechts ruimte in mijn geest bezetten
Niet meer op letten.

En wat is nu de derde en laatste reden?

Dat is omdat de beoefening van gelijkmoedigheid een weg tot Inzicht is, Inzicht met een grote I.

Als we meer beginnen te overlappen met anderen, als ons gevoel van verbondenheid met anderen groter wordt en sterker, is er steeds minder behoefte aan ons eigen aparte zelf. Zelf en ander gaan steeds meer samenvallen (denk maar aan het voorbeeld van de Aniruddhas).

Uiteindelijk verdwijnt ons Ikje en is de scheidslijn tussen onszelf en anderen weggefallen, we hebben de dualiteit overstegen.

Dan hebben we de stap gemaakt van de wereldse gelijkmoedigheid naar het transcendentale, gelijkmoedigheid is een deel van onze natuur geworden, we kunnen

niet anders meer reageren dan met gelijkmoedigheid. Om dit te bereiken moeten we beginnen met metta, karuna en mudita te beoefenen, gewoon bij de basis. Vervolgens kunnen we die vervolmaken tot upeksha, gelijkmoedigheid, nog steeds op het wereldse niveau.

Als we maar doorgaan met de beoefening, die steeds verder verdiepen, kunnen we uiteindelijk de muur tussen onszelf en anderen laten omvallen en hebben we de transcendentale gelijkmoedigheid bereikt, en daarom zijn de Brahma Viharas een Pad naar Inzicht en de Verlichting.

Er is een zinnetje wat kort en bondig dit Pad uitdrukt en ik gebruik het vaak als een soort mantra en ook om me te helpen herinneren waar ik mee bezig ben, vooral als het weer moeilijk wordt.

Het luidt: **zoals het gaan zal is het goed.**

Het geeft me vertrouwen dat wat er ook gebeurt in mijn leven het goed is, dat de Dharma werkt en te vertrouwen is, omdat de Dharma niet het egel perspectief heeft, zelfs ook niet het vogel perspectief, maar het perspectief van de Verlichting, van de ware aard der dingen en daar ben ik naar op weg.