**Les 4. Concentratie, aandacht en afleiding**

Zen is leren denken wat je wilt denken, zodat je kunt doen wat je wilt doen en – op den duur – zelfs voelen wat je wilt voelen. (p47)

Een fundamenteel verschil tussen mens en dier is nu juist gelegen in ons vermogen om niet alleen reactief maar ook proactief te denken. Daaronder versta ik doelgericht denken waarbij we welbewust bepalen wat we willen denken. (p47)

Ik schat in dat de meeste mensen ongeveer 95 procent van de tijd reactief en slechts 5 procent proactief denken. Dat laatste lukt alleen, wanneer het gepaard gaat met een bewuste keuze voor een handeling… We besluiten wel om de tv aan te zetten, maar nemen ons zelden voor om werkelijk maar anderhalf of twee uur te kijken. We denken: even kijken wat er op tv is… en blijven hangen. Weg is onze eigen inbreng! (p48)

De uitdaging en de kunst is, om steeds opnieuw met de aandacht te kunnen blijven bij datgene waarvoor we in alle vrijheid hebben gekozen. (p49)

Wat houdt ons het meest af van wat we willen denken: Omgevingsfactoren of zaken in ons eigen innerlijk? … Slechts een enkeling zal de zelfkennis hebben om te zeggen dat hij zichzelf heeft laten afleiden, als er anderen bij betrokken zijn. Men is veel sneller geneigd de ander als de bron van alle afleiding te zien. (p49/50)

Wie veel onverwerkte ervaringen heeft, of die nu negatief of positief zijn, zet de deur wagenwijd open voor zaken als slaapstoornissen en concentratieproblemen. (p53)

Daarom is de belangrijkste pijler van zen: doe dat wat je doet met zoveel mogelijk aandacht. Wie twee dingen tegelijk doet, doet beide dingen half en geniet ook maar voor de helft. Als je bijvoorbeeld leest, lees dan en zet niet tegelijkertijd de radio aan. (p68)

Veel mensen zijn het verleerd om een ding tegelijk te doen. Met multitasken is op zich niets mis en soms ontkom je er ook niet aan. Momenten van singletasken leveren doorgaans de sterkste geluksgevoelens op. (p68)

We zullen ontdekken dat mediteren een voortdurende afwisseling is van tellen en afgeleid worden… Vaak wordt gedacht of beweerd dat we tijdens de meditatie nergens aan zouden moeten denken en dat je alleen echt mediteert als je nergens aan denkt. Dit is aperte onzin en misschien wel het grootste misverstand dat over meditatie de ronde doet. (p264/265)

Huiswerk: maak van een dagelijks terugkerende ‘relatief eenvoudige’ bezigheid een echte zen-oefening. Doe dit ene ding met al je onverdeelde aandacht en liefde! (denk bijvoorbeeld aan: ontbijten, tandenpoetsen, groenten snijden) reflecteer nadien op hoe het voelde en welke gedachten je had.