

Punt 43:

Het geraas en gedaas van de wereld

Het is belangrijk om de wereld te zien zoals ze is, en toch de rust en de vrede daarin te bewaren.

“Ieder moment van de dag kan bijzonder zijn omdat je er dingen door kan leren kennen. Je kan kijken naar gebaren van mensen. Je kan kijken naar de manier waarop ze zich gedragen.

Je kan zoveel observeren, opnemen en tot bewustzijn brengen en ook leren omgaan met jezelf daarin. Want dit is heel belangrijk: dat je in alles de rust en de vrede bewaart. Dat je je niet druk maakt als je mensen ziet die verkeerd bezig zijn of die ruzie maken of die angstvallig bezig zijn of wat dan ook.

Je moet de wereld durven zien zoals ze is, maar je er niet druk in maken. Breng je gevoelens tot rust, terwijl je toch het hele geraas en gedaas van de wereld ziet. Probeer de rust te vinden en toch naar alles te kijken, maar laat het dan weer los.”

Je kan in alles met jezelf leren omgaan. Bewaar in alles de vrede. Zie de wereld, maar maak je er niet druk om.

Breng jezelf tot de gewoonte om de wereld, de mensen en de dingen te observeren zonder je er druk om te maken. Kijk naar het geraas en gedaas van de wereld en breng je gevoelens daarrond tot rust. Zie alles, maar laat het dan weer los.

Je kan dit op kalme momenten met aandacht inoefenen (bijvoorbeeld terwijl je naar het nieuws kijkt, een krant leest of op een terrasje zit), maar de bedoeling is dat deze houding bij je blijft ook buiten die momenten, tot je uiteindelijk in staat bent zelfs in persoonlijke en emotionele confrontaties de rust te bewaren.

