De Tao van Angst

In de oude wereld geloofden mensen
dat angst hen zou beschermen.
Dus maakten zij zich zorgen:
over morgen,
over verlies,
over mislukking,
over verandering
en over alles wat mogelijk mis zou kunnen gaan.
Maar hoe meer zij zich probeerden te beschermen,
hoe kleiner hun wereld werd.
Toen vroeg een leerling aan de meester:
“Wat is angst werkelijk?”
De meester nam hem mee
naar een groot bos.
Daar zag de leerling twee bomen.
De eerste boom stond open:
voor de zon,
voor de regen,
voor de wind
en voor het leven.
De tweede boom had zich omringd
met een houten omheining.
Hij was bang voor stormen,
bang voor dieren
en bang voor beschadiging.
Jaren later bleek de eerste boom sterk en levendig.
De tweede boom was klein gebleven.
“Waarom groeide hij niet?” vroeg de leerling.
De meester glimlachte zacht.
“Omdat wat voortdurend beschermd wordt tegen het leven,
ook beschermd wordt tegen groei.”
De leerling werd stil.
Daarna liepen zij door een grote stad.
De leerling zag mensen:
uitstellen uit angst om te falen,
zwijgen uit angst voor afwijzing,
niet creëren uit angst voor kritiek,
en kansen missen uit angst voor onzekerheid.
Iedereen wilde veiligheid.
Bijna niemand voelde zich vrij.
“Waarom heeft angst zoveel macht?” vroeg hij.
De meester keek naar een man
die een prachtige boot bezat
maar deze nooit te water liet.
“Omdat angst voortdurend fluistert:
‘Wat als het misgaat?’”

De wind streek zacht door de straat.
“Maar meester… beschermt angst ons dan niet?”
De meester knikte langzaam.
“Een waarschuwing kan nuttig zijn.”
Hij wees naar een vuur.
“Angst kan een mens attenderen op gevaar.”
Daarna keek hij rustig naar de leerling.
“Maar wanneer angst het stuur overneemt,
wordt zij een gevangenis.”
De leerling dacht lang na.
“Dus angst neemt iets weg?”
De meester glimlachte zacht.
“Veel meer dan mensen beseffen.”
Hij wees naar een schilder
die zijn doek leeg liet uit angst voor fouten.
Naar een uitvinder
die zijn idee nooit deelde uit angst voor mislukking.
Naar een man
die zijn liefde nooit uitsprak uit angst voor verlies.
“Angst verduistert creativiteit.”
Hij keek naar de lege schildersezel.
“Zij verstikt inventiviteit.”
Hij keek naar de ongeopende ontwerpen van de uitvinder.
“En zij versluiert liefde en zorgzaamheid.”
Hij keek naar de man die zweeg.
De leerling werd stil.
Toen vroeg hij:
“Maar meester… hoe gaat een mens om met dingen
waarvan hij weet dat ze gaan gebeuren?”
De meester nam hem mee naar de zee.
Aan de horizon verscheen een storm.
De vissers konden haar zien aankomen.
Maar niemand stond schreeuwend op de kade.
Niemand rende in paniek rond.
Zij maakten hun boten gereed,
verstevigden de touwen
en bleven aandachtig.
“Waarom zijn zij niet bang?” vroeg de leerling.
De meester keek naar de naderende wolken.
“Omdat angst de storm niet tegenhoudt.”
De wind nam toe.
“Wanneer iets onvermijdelijk is…”
Hij keek naar de rustige vissers.
“…dan heeft een mens twee mogelijkheden.”
“Welke?”
“Hij kan zijn energie verspillen aan angst…”
De golven sloegen tegen de kust.

“...of hij kan aanwezig blijven
en zijn aandacht richten op wat nodig is.”
De leerling keek naar de vissers
die kalm hun voorbereidingen troffen.
En voor het eerst begreep hij:
dat angst zelden helpt
bij wat komen gaat.
Zij neemt kracht weg
voordat die nodig is.
De avond viel langzaam.
Toen sprak de meester:
“De angstige mens leeft in een toekomst
die nog niet bestaat.”
Hij keek naar de zee.
“Maar de bewuste mens leeft in het heden.”
De wind streek langs hun gezichten.
“Want alleen in het Nu
kan een mens werkelijk:
zien,
kiezen,
handelen
en liefhebben.”
De storm bereikte uiteindelijk de kust.
Sommige dingen gingen verloren.
Andere bleven behouden.
Maar de vissers waren voorbereid.
Niet omdat zij bang waren geweest.
Maar omdat zij aanwezig waren gebleven.
En voor het eerst begreep de leerling:
dat angst niet de beschermer van het leven is...
maar vaak de grootste dief van:
creativiteit,
liefde,
helderheid
en innerlijke kracht.
🌿🙏🌊
De angstige mens bereidt zich duizendmaal voor
op een toekomst die misschien nooit komt.
De wijze mens bereidt zich één keer voor
en leeft vervolgens volledig in het heden.
Want het leven gebeurt niet morgen.
Het leven gebeurt nu. ✨❤️