

De Tao van Innerlijke Vreugde

In de oude wereld geloofden mensen
dat vreugde gevonden moest worden
in de buitenwereld.

Dus zochten zij:

meer bezit,

meer succes,

meer aandacht,

meer ervaringen

en meer bevestiging.

Maar telkens wanneer zij dachten

de vreugde gevonden te hebben,

gleed zij weer door hun vingers.

Toen vroeg een leerling aan de meester:

"Waar komt innerlijke vreugde vandaan?"

De meester nam hem mee

naar een stil meer in de vroege ochtend.

Het water was spiegelglad.

De hemel weerspiegelde zich moeiteloos

in het oppervlak.

"Waarom is het water zo helder?" vroeg de meester.

"Omdat het stil is," antwoordde de leerling.

De meester glimlachte zacht.

"Precies."

De leerling werd stil.

Daarna gingen zij samen zitten

onder een oude boom.

Lange tijd werd er niet gesproken.

Alleen de wind bewoog door de bladeren.

Alleen de vogels zongen.

Langzaam voelde de leerling

een rust die hij lang niet had gekend.

"Wat gebeurt er?" vroeg hij zacht.

De meester keek naar het meer.

"Wanneer de geest tot rust komt,

wordt zichtbaar wat er altijd al was."

De leerling werd stil.

Daarna liepen zij door een grote stad.

De leerling zag mensen:

rennen van verlangen naar verlangen,

zoeken naar geluk in bezit,

en voortdurend proberen iets toe te voegen

aan een leven dat al vol was.

Iedereen zocht vreugde.

Maar velen leken haar kwijt.

"Waarom vinden mensen haar niet?" vroeg hij.

De meester keek naar een man

die voortdurend water uit een bron haalde
maar nooit dronk.

"Omdat zij zoeken buiten zichzelf
wat alleen vanbinnen gevonden kan worden."

De wind streek zacht door de straat.

"Maar meester... hoe ontstaat innerlijke vreugde?"

De meester keek naar een tuin.

"Zoals bloemen groeien
uit een gezonde bodem."

Hij wees naar de aarde.

"Innerlijke vreugde groeit uit:

rust,

ruimte,

helderheid

en een zuiver hart."

De leerling dacht lang na.

"Dus meditatie helpt?"

De meester knikte langzaam.

"Wanneer de geest voortdurend wordt opgejaagd,
kan zij haar eigen diepte niet zien."

Hij keek naar het stille meer.

"Maar in stilte ontstaat ruimte."

De leerling luisterde aandachtig.

"En in die ruimte

kan vreugde weer ademen."

Ze liepen verder.

Onderweg zagen zij een vrouw
die voedsel uitdeelde aan mensen in nood.

Zij straalde vreugde uit.

Niet omdat zij veel bezat.

Maar omdat zij veel gaf.

"Waarom lijkt zij zo gelukkig?" vroeg de leerling.

De meester glimlachte zacht.

"Omdat het leven vaak teruggeeft
wat een mens uitzendt."

Hij keek naar de vrouw.

"Wie liefde geeft,
ontvangt vaak liefde.

Wie vriendelijkheid zaait,
ontmoet vaak vriendelijkheid.

Wie vreugde brengt,
vindt vreugde terug."

De leerling werd stil.

Toen kwamen zij bij een handelaar
die voortdurend loog en manipuleerde.

Hij had rijkdom verzameld.

Maar zijn ogen waren onrustig.

"Waarom lijkt hij niet gelukkig?" vroeg de leerling.
De meester keek naar een troebele vijver.
"Omdat leugen en bedrog
de geest vervuilen."
Hij wees naar het modderige water.
"Een mens kan de wereld bedriegen..."
De wind streek zacht over het oppervlak.
"...maar hij leeft dag en nacht
in zijn eigen bewustzijn."
De leerling dacht lang na.
"Dus eerlijkheid brengt rust?"
De meester knikte.
"Een oprecht mens hoeft geen verhalen te onthouden.
Geen maskers te beschermen.
Geen leugens in stand te houden."
Hij keek naar de open hemel.
"Waar waarheid woont,
ontstaat innerlijke ruimte."
De avond viel langzaam.
Toen sprak de meester:
"De onrustige mens zoekt vreugde
in wat hij kan krijgen."
Hij keek naar het stille meer.
"Maar de bewuste mens ontdekt
dat innerlijke vreugde groeit
uit wat hij wordt."
De sterren verschenen boven hen.
"Uit rust.
Uit meditatie.
Uit oprechtheid.
Uit eerlijkheid.
Uit geven.
En uit het vertrouwen
dat het leven uiteindelijk terugbrengt
wat een mens met een zuiver hart uitzendt."
De leerling keek naar het spiegelende water.
En voor het eerst begreep hij:
dat innerlijke vreugde niet ontstaat
wanneer een mens meer verzamelt...
maar wanneer hij voldoende stilte vindt
om te ontdekken
dat de bron al in hem aanwezig is.



De mens zoekt vreugde in de wereld.
De wijze ontdekt de wereld
vanuit zijn vreugde.
Want een stille geest,

een open hart
en een eerlijk leven
zijn vruchtbare grond
waarin innerlijke vreugde vanzelf gaat bloeien.
En wie vreugde zaait,
zal vaak vreugde oogsten. ❤️ ✨ ☀️