

De Tao van Onze Gedachtestroom

In de oude wereld geloofden mensen
dat iedere gedachte
de waarheid was.
Dus volgden zij blind:
hun angsten,
hun oordelen,
hun verlangens
en hun zorgen
alsof iedere gedachte een bevel was.
Maar hoe meer zij hun gedachten geloofden,
hoe onrustiger hun geest werd.
Toen vroeg een leerling aan de meester:
"Waarom denkt mijn hoofd voortdurend?"
De meester nam hem mee
naar een rivier die snel door de bergen stroomde.
Takjes, bladeren en schuim
bewogen mee met de stroom.
"Kun je het water stoppen?" vroeg de meester.
De leerling schudde zijn hoofd.
"De rivier beweegt vanzelf."
De meester glimlachte zacht.
"Zo werkt ook de gedachtestroom."
Daarna gingen zij zitten onder een boom.
De leerling sloot zijn ogen
en merkte:
herinneringen,
fantasieën,
angsten,
plannen
en oude gesprekken
die voortdurend door zijn bewustzijn trokken.
"Waarom houdt het nooit op?" vroeg hij.
De meester keek naar de wolken
die langzaam door de lucht dreven.
"Omdat de geest beweging produceert
zoals het hart bloed pompt."
De leerling werd stil.
"Maar meester... hoe vindt een mens dan rust?"
De meester wees naar de hemel
achter de wolken.
"De wijze mens probeert niet
iedere gedachte te bevechten."
Hij keek rustig naar de rivier.
"Hij leert herkennen
dat hij niet de stroom is..."
De wind streek zacht door de bladeren.

"...maar degene die de stroom waarneemt."

De leerling keek opnieuw naar het water.

Voor het eerst zag hij

dat de rivier bleef bewegen

zonder dat hij erin hoefde te springen.

Toen sprak de meester:

"Een onbewuste mens

wordt meegesleurd door iedere gedachte."

Hij keek naar de stille bergen.

"Maar een bewuste mens leert

ruimte te laten

tussen gedachte en reactie."

De rivier stroomde verder

zonder einde.

En de leerling begreep eindelijk:

dat innerlijke vrede niet ontstaat

wanneer gedachten verdwijnen...

maar wanneer bewustzijn

niet langer door iedere golf

wordt meegesleept.

