

De Tao van Voeding en Gezondheid

In de oude wereld geloofden mensen
dat gezondheid gekocht kon worden.

Dus vulden zij hun leven met:
meer pillen,
meer smaak,
meer gemak
en meer consumptie.

Maar hoe voller hun borden werden,
hoe leger hun energie voelde.

Toen vroeg een leerling aan de meester:

"Waarom zijn zoveel mensen moe
terwijl er nog nooit zoveel voedsel is geweest?"

De meester nam hem mee
naar een grote markt.

Daar zag de leerling mensen
die voortdurend aten:
zonder aandacht,
zonder rust,
zonder dankbaarheid.

Hun voedsel was kleurrijk,
maar levenloos.

"Zij voeden hun verlangens," zei de meester zacht,
"maar vergeten hun bewustzijn."

Daarna bracht hij de leerling
naar een oude vrouw
die eenvoudig voedsel bereidde:
verse groenten,
rijst,
kruiden
en water.

Zij at langzaam
alsof iedere maaltijd een gebed was.

De leerling voelde rust
nog voordat hij een hap proefde.

"Wat is haar geheim?" vroeg hij.

De meester glimlachte.

"De wijze mens eet niet alleen
om het lichaam te vullen."

Hij wees naar het hart van de leerling.

"Hij begrijpt dat voeding
ook de geest voedt."

Daarna liepen zij verder
door een luidruchtige stad.

De leerling zag:
onrustige mensen,
korte lontjes,
vermoeide ogen
en rusteloze geesten.

"Waarom is de wereld zo opgejaagd?" vroeg hij.

De meester keek naar de straten
vol haast en prikkels.

"Omdat mensen voortdurend consumeren
wat hun lichaam verzwaart
en hun bewustzijn verstoort."

De wind bewoog zacht door de bomen.

Toen sprak de meester:

"Wat een mens eet
wordt niet alleen bloed en vlees."

Hij keek rustig naar de horizon.

"Het wordt ook:
energie,
gedachte,
gevoel
en gedrag."

De leerling werd stil.

En voor het eerst begreep hij
dat gezondheid niet begint
in het ziekenhuis...

maar in de dagelijkse keuzes
waarmee een mens
zijn bewustzijn voedt.

