

De Tao van Waakzaamheid

In de oude wereld geloofden mensen
dat gevaar altijd van buiten kwam.

Dus hielden zij hun deuren gesloten,
hun bezittingen beschermd
en hun muren hoog.

Maar ondertussen lieten zij ongemerkt binnen:
afleiding,
hebzucht,
woede,
angst
en onbewustheid.

En juist die dingen
veranderden hun leven het meest.

Toen vroeg een leerling aan de meester:

"Wat is waakzaamheid?"

De meester nam hem mee
naar een stadspoort.

Voor de poort stond een wachter.

Niet gespannen.
Niet angstig.
Niet wantrouwend.

Maar aandachtig.

Iedereen die binnenkwam
werd gezien.

"Waarom is hij zo rustig?" vroeg de leerling.

De meester glimlachte zacht.

"Omdat waakzaamheid iets anders is dan angst."

De leerling werd stil.

Daarna liepen zij verder.

Ze kwamen bij een tuin.

De tuinier liep iedere dag zijn ronde.

Niet omdat hij bang was voor onkruid.

Maar omdat hij wist
dat wat klein begint
groot kan worden.

Een enkele wortel werd verwijderd.

Een enkele scheut werd verzorgd.

De tuin bleef gezond.

"Zie je?" vroeg de meester.

"Hij wacht niet
tot de tuin overwoekerd is."

De wind streek zacht door de bladeren.

Daarna liepen zij door een grote stad.

De leerling zag mensen:
hun gezondheid verwaarlozen
tot zij ziek werden,

hun relaties negeren
tot zij stukliepen,

hun gedachten onbeheerd laten
tot angst en bitterheid bezit van hen namen.

Iedereen reageerde.

Weinigen waren waakzaam.

"Waarom wachten mensen zo lang?" vroeg hij.

De meester keek naar een kleine scheur in een dam.

"Omdat problemen vaak onzichtbaar beginnen."

Hij keek rustig naar het water.

"En wat klein lijkt,
wordt gemakkelijk genegeerd."

De leerling dacht lang na.

"Maar meester... hoe leeft een mens waakzaam
zonder angstig te worden?"

De meester wees naar een hert in het bos.

Het dier was alert.

Het luisterde.

Het keek.

Maar zodra er geen gevaar was,
ging het weer rustig grazen.

"Waakzaamheid leeft in het heden."

Hij keek naar het hert.

"Angst leeft in een denkbeeldige toekomst."

De leerling werd stil.

De avond viel langzaam.

Toen sprak de meester:

"De angstige mens verwacht voortdurend problemen."

Hij keek naar de sterren boven hen.

"De onbewuste mens ziet problemen pas
wanneer ze hem overweldigen."

De wind bewoog zacht door de nacht.

"Maar de waakzame mens blijft aanwezig."

Hij keek rustig naar de leerling.

"Hij bewaakt:
zijn gedachten,

zijn woorden,
zijn gewoonten,
zijn intenties
en zijn aandacht."

De sterren schitterden boven de wereld.

En voor het eerst begreep de leerling:

dat waakzaamheid niet betekent
dat een mens voortdurend op zijn hoede leeft...

maar dat hij wakker blijft
voor wat zich werkelijk afspeelt.



Angst kijkt voortdurend uit naar gevaar.

Onbewustheid ziet het gevaar niet.

Waakzaamheid ziet helder
wat er is.

Want wie wakker blijft,
hoeft zelden verrast te worden.

En wie aanwezig is,
kan handelen
voordat een kleine scheur
een grote breuk wordt. ❤️ ✨ 🕊️