

De Tao van de Gemoedstoestand

In de oude wereld geloofden mensen
dat hun gemoedstoestand werd veroorzaakt
door de wereld om hen heen.

Dus gaven zij:

anderen de schuld van hun boosheid,
omstandigheden de schuld van hun verdriet,
en de wereld de schuld van hun onrust.

Maar hoe meer zij buiten zichzelf zochten,
hoe minder zij begrepen
wat er werkelijk in hen leefde.

Toen vroeg een leerling aan de meester:

"Waarom verandert de stemming van mensen
zo snel als de wind?"

De meester nam hem mee
naar een meer in de bergen.

Op sommige plekken was het water helder.
Op andere plekken troebel door modder en storm.
"Is het hetzelfde water?" vroeg de meester.

De leerling knikte.

"Maar waarom ziet het er zo verschillend uit?"

De meester glimlachte zacht.

"Omdat wat het water raakt,
zichtbaar wordt aan het oppervlak."

Daarna liepen zij door een grote stad.

De leerling zag mensen:

gestrest door haast,
boos door frustratie,
verdrietig door leegte,
en rusteloos door voortdurende prikkels.

Iedereen probeerde zich beter te voelen.

Bijna niemand probeerde zichzelf werkelijk te begrijpen.

"Waarom zijn mensen zo uit balans?" vroeg hij.

De meester keek naar een markt
vol lawaai, schermen en verleiding.

"Omdat veel mensen hun bewustzijn voeden
zonder aandacht voor wat zij binnenlaten."

Hij wees naar:

het voedsel dat zij aten,
de woorden die zij spraken,
de beelden die zij consumeerden,
en de emoties die zij bleven herhalen.

"Alles wat een mens toelaat," zei hij zacht,
"vormt langzaam zijn gemoedstoestand."

De leerling werd stil.

"Maar meester... kan een mens zijn innerlijke staat veranderen?"

De meester keek naar het heldere bergwater.

"Zoals modder langzaam zinkt
wanneer het water niet langer verstoord wordt..."
Hij glimlachte zacht.
"...zo wordt ook het bewustzijn helderder
wanneer een mens leert
bewust te leven."
De wind streek rustig over het meer.
Toen sprak de meester:
"Een onbewuste mens
wordt geleefd door zijn gemoedstoestand."
Hij keek naar de stille bergen.
"Maar een bewuste mens leert kijken
naar zijn emoties
zonder er volledig door beheerst te worden."
De leerling keek zwijgend naar het kalme water.
En voor het eerst begreep hij:
dat vrede niet ontstaat
wanneer de wereld eindelijk stil wordt...
maar wanneer bewustzijn
stil genoeg wordt
om helder te blijven
te midden van de storm.

