

Punt 28:

Staande blijven in het ritme van de wereld

*Bij jezelf blijven is niet gemakkelijk in de wereld van vandaag.
Leer te kijken naar de wereld zonder erin mee te gaan.*

"Jezelf zijn is niet gemakkelijk in de omstandigheden zoals we die vandaag in de westerse wereld beleven. Het Westen neemt een enorme vlucht in alle mogelijke richtingen en dit zal nog toenemen. Het is misschien moeilijk om mee te gaan in dit ritme maar het is wel noodzakelijk."

"Je zou eigenlijk alle ritmen moeten aankunnen en de pijn verdragen van het geluid dat er is. Je moet de pijn kunnen verdragen van de sleur die er is. Je moet de pijn kunnen verdragen van zoveel dingen die nutteloos lijken maar die er toch zijn en die je noodgedwongen ondergaat en meemaakt.

Denk bijvoorbeeld aan afstanden die afgelegd moeten worden in moeilijke omstandigheden, of aan te weinig beweging hebben, of te veel, want dat kan ook, enz. Kortom, alle mogelijke dingen en houdingen in het leven die je moet aannemen tijdens de dag en soms ook 's nachts. Want soms worden de ritmen in het Westen verstoord omdat zowel 's nachts als overdag wordt gewerkt in een zenuwslopend tempo."

Het is noodzakelijk dat je kan meegaan in het ritme van de hedendaagse maatschappij.

Er zijn veel dingen in de wereld die je noodgedwongen moet ondergaan en meemaken.

“Als de dingen verkeerd lopen, moet je jezelf staande houden. En als je contact hebt met jezelf, kan je dit. Durf te kijken naar jezelf, durf te kijken naar de anderen, maar vergeet niet voor jezelf te leven. Durf je eigen dingen te doen, je eigen dingen te zeggen en bezig te zijn met jezelf.

Als je contact hebt met jezelf, kan je staande blijven.

De omstandigheden laat je beter voor wat ze zijn, probeer ze niet voortdurend te veranderen. Deze houding zal een heel grote ontspanning met zich meebrengen.”

Concentreer je op je eigen dingen en laat de omstandigheden voor wat ze zijn.

Meditatie-oefening:

Neem enkele minuten voor jezelf in stilte. Ga na welke omstandigheden voor jou een storende factor zijn, welke dingen buiten jou je steeds maar wil veranderen.

Neem daarna het besluit om deze omstandigheden nu te laten voor wat ze zijn. Je hoeft ze niet meer te veranderen. Dit geeft je vanzelf ook veel meer ruimte om bezig te zijn met je eigen dingen. Voel je hoe ontspannend dit besluit is?

“Als bijvoorbeeld mensen rondom jou kwaad zijn, laat die mensen kwaad zijn en doe geen enkele inspanning om hen terug in de plooi te krijgen want dat lukt je toch niet. Je hoeft je ook niet extra in te spannen tegenover mensen die kwaad of vervelend zijn. Soms heb je de neiging om extra moeite te doen om de kwaadheid van anderen af te weren maar dat hoef je absoluut niet te doen. Wie kwaad is, is kwaad. Kijk daar even naar, het kan zijn dat je het zelfs leuk vindt. Observeer de manier waarop die ander kwaad is en hoe lang het zal duren. Dergelijke spelletjes mag je jezelf permitteren. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat je die ander irriteert met je gedrag, maar blijf rustig en kijk, observeer alsjeblieft. Zelfs in de moeilijkste omstandigheden, omstandigheden waarvan jij vindt ‘dit is niet meer normaal, dit gaat buiten het gewone’ is het heel belangrijk dat je toch rustig blijft en kijkt. Dit brengt een totaal andere houding mee.”

Soms heb je de neiging om extra moeite te doen voor mensen die kwaad of vervelend zijn, maar dat hoeft niet.

Observeer de mensen rondom je zonder dat je altijd meteen de behoefte voelt om hen te veranderen of om voor hen in de bres te springen. Als iemand hulp wil, kunnen ze daar om vragen.

Jouw focus moet op jezelf liggen: Hoe kan jij, binnen de omstandigheden die er zijn, je eigen dingen doen?

