

## 12.07 Heb je geduld

### Heb je geduld

Heb je geduld te wachten tot de modder zakt  
Tot de juiste handeling uit zichzelf ontstaat?

*Lao Tse*

### Hij die de Weg gaat

Hij die de Weg gaat en praktiseert, doet elke dag steeds minder. Hij doet steeds minder en blijft elke dag minder doen tot hij een punt bereikt dat hij niets meer doet, en toch is er niets wat niet gedaan wordt.

*Zhuang Zhi*

### Heilige luiheid

'Als ik een ideaalbeeld ga najagen, een idee van hoe ik moet zijn, word ik alleen maar slechter. Het levert alleen maar frustratie op. Want aan dat ideaal ga ik nooit voldoen. Ik schiet tekort, waardoor ik een hekel aan mezelf krijg en onaangenaam gezelschap word. Nee, van een ideaal van mijn 'beter ik' word ik alleen maar slechter. Het is onmogelijk van jezelf een 'beter ik' te maken. Want in het woord 'beter' zit een venijnig oordeel verstopt over wie we nu zijn. Dat is dan vanzelf 'slechter'. Een oordeel zet klem, zodat je niet kunt veranderen, al werk je nog zo hard. Dan kun je ook moeilijk de goede aspecten, die er ook altijd zijn, van je huidige situatie zien. De enige weg naar groei en 'verbetering' is ons 'slechtere ik' aanvaarden, zoals het nu is. Met mildheid. Dat is de paradox van echte *mindfulness*\*: we veranderen door niet te veranderen. Dat is moeilijk. Het is de bedoeling een soort heilige luiheid te ontwikkelen. Want pas als we onszelf niet meer beoordelen, ophouden met sleutelen aan onszelf, kan er een *nieuwe opening komen*\*. Dan staan we *de zaak*\* niet meer in de weg, dan veranderen we ten goede...'

*Jean-Jacques Suurmond, Trouw, 28-10-2008*

- \* Wij hebben de schuingedrukte woorden vervangen, zodat ook degenen zonder religieuze affiniteit door deze tekst geïnspireerd kunnen worden. Oorspronkelijk stond hier *religie, God in ons werken en God*.