

7.07 Het gewone leven

De weg naar de hemel loopt hier beneden...

De les van de muis

Een monnik zit onder een boom te mediteren.

Ineens kruipt er een muis onder zijn kleed.

De monnik jaagt het diertje weg, maar de muis komt terug.

Hij jaagt haar weer weg en roept:

'Houd nu op en verstoor mijn meditatie niet langer. Ik streef naar het één worden met God!'

De muis piept terug:

'Ik denk niet dat je dat gaat lukken als je niet eens met mij om kunt gaan!'

De les van de abt

De monnik zei tegen vader abt: 'ik wil graag onderricht.'

De abt antwoordde : 'Hebt u uw pap al gegeten?'

De monnik antwoordde gretig: 'Jazeker!'

De abt zei: 'Dan moest u nu maar eens gaan afwassen.'

Zorgzame aandacht

Zorgzame aandacht heeft eerder de zachte stille kwaliteit van het observeren van een jong hert, dat we niet aan het schrikken willen maken, dan van de harde ingespannen blik van een jager die speurt naar het moment om te schieten.

{Johan Tinge, trainer in mindfulness}

Kun je vaker...

- veroordelingen vermijden?
- één ding tegelijk doen en je niet doelbewust laten afleiden?
- elke ervaring als de belangrijkste van dit moment beschouwen?