

2.08 Even L-even

Iemand vraagt een boeddhistische meester:

'Meester, hoe kun je mindfulness actief in het dagelijks leven doen?'

'Door te eten en te slapen,' zei de meester.

'Maar meester, iedereen slaapt en eet.'

'Maar niet iedereen eet als hij eet en slaapt als hij slaapt.'

Even L-even

Er was eens een vrouw die zichzelf voorbij liep.

Dat is een heel erge ziekte.

Als ze 's morgens opstond, dacht ze aan 's middags, en als ze 's middags aan tafel zat, dacht ze: 'Wat zal ik vanavond eten?'

En als ze dan eindelijk 's avonds naar bed ging, lag ze te piekeren wat ze de volgende dag allemaal zou gaan doen.

Telkens als ze opstond en op straat liep, rende ze zó hard dat de mensen zeiden:

'Die loopt zichzelf voorbij... die vergeet te leven!'

De vrouw sprak ook de hele tijd met zichzelf.

Ze had geen tijd om met anderen te praten.

Ook dat hoorde bij haar ziekte.

Ze zei dan: 'Ik moet nog even... Laat ik nog gauw even... Ik kan nog net even...'

Nu was er in dat land een dokter die zeer wijs was.

Toen hij de vrouw zag en zo hoorde praten, zei hij:

'Beste mevrouw, u bent heel erg ziek. Weet u wat u mankeert?'

De vrouw zei: 'Zeg het maar gauw dokter, want ik moet nog vlug even...'

'Zie je, daar heb je het weer,' zei de dokter.

'U bent zo haastig, u laat telkens de L liggen.'

'Wat laat ik liggen?' vroeg de vrouw.

'De L,' zei de dokter. 'Zet de L steeds voor EVEN dan wordt het anders.'

'Goed dokter, ik zal het gauw doen,' zei ze, en wég was ze.

Maar telkens als ze de L voor 'even' zette, schrok ze zich dood.

Ik moet nog L-even... Laat ik gauw L-even... Ik kan nog net L-even...

Ze plofte in een stoel en zei zacht:

'Ik kan nog wel even... nog wel L-even.'

Vanaf dat moment leerde ze beetje voor beetje zichzelf niet meer voorbij te lopen, en thuis te blijven, bij zichzelf.

[Bron onbekend]