



TIP

Bezoek de vernieuwde en uitgebreide website!

www.dignitas-mediation.nl

- [aanmelden](#)
- [afmelden](#)
- [doorsturen](#)

CONTACT

Dignitas Mediation &
Conflict Management

Bezoekadres

Kenaupark 15
2011 MR Haarlem

Postadres

Monte Viso 7
1060 PE Amsterdam

KvK 34 300 049

06 55 383 568

info@dignitas-mediation.nl

www.dignitas-mediation.nl

Bron:

Vrede begint bij jezelf -
Palestijnen en Israël's
luisteren naar elkaar,
Thich Nhat Hanh

Thuiskomen bij jezelf

Er zijn van die dagen dat het lijkt of niets ons lukt. We vertrouwen op ons verstand, op ons talent en we denken dat we succes kunnen hebben. Maar er zijn van die dagen dat alles verkeerd lijkt te gaan. Wanneer de dingen verkeerd gaan, doen we nog harder ons best, maar ook als we harder ons best doen, gaan de dingen voortdurend verkeerd. We zeggen: 'Dit is niet mijn dag; ik ben vandaag zo ongelukkig.' Het beste wat je kunt doen, is ophouden met je best proberen te doen en teruggaan naar jezelf en je herstellen. Je kunt niet alleen maar vertrouwen op je talent en je intelligentie, en maar doorgaan. Je moet terugkomen bij jezelf en jezelf herstellen, meer standvastigheid, vrijheid, vrede en kalmte verkrijgen voordat je het opnieuw probeert.

Vele jaren geleden had ik een kluzenaarshut in een bos, ongeveer twee uur rijden vanaf Parijs. Op een ochtend verliet ik de hut om in het bos te gaan lopen. Ik bleef de hele dag in het bos, oefende zitmeditatie en schreef gedichten. 's Morgens was het heerlijk mooi weer, maar later in de middag zag ik dat de wolken zich samentrokken en de wind begon op te steken, dus liep ik naar huis. Bij mijn hut aangekomen, was het er een chaos, want ik had 's morgens alle ramen en de deur opengezet, opdat de zon erin kon komen en alles kon drogen. De wind had alle papieren van mijn schrijftafel geblazen en ze lagen overal. Het was koud en onaangenaam in de hut. Eerst sloot ik de ramen en de deur. Ten tweede legde ik een vuurtje aan. Toen het vuur begon te gloeien, hoorde ik het vrolijke geluid van de wind en ik voelde me al veel beter. Ten derde raapte ik alle weggewaaide papieren op, legde ze op de tafel en legde er een steen op. Al met al kostte het twintig minuten. Toen ging ik dicht bij de houtkachel zitten. Ik voelde me heerlijk en de hut was warm en aangenaam geworden.

Wanneer je merkt dat alles miserabel is, omdat de ramen van je ogen openstaan, de ramen van je oren openstaan, de wind van buiten naar binnen blaast en je slachtoffer bent geworden - een chaos in je gevoelens, je lichaam en je waarnemingen - moet je niet hard proberen je ertegen te verzetten. Je moet teruggaan naar je kluzenaarshut in jezelf: het is binnenin je. Sluit de deuren, steek het vuur aan en maak het weer gezellig. Dat noem ik 'toevlucht nemen tot het eiland van het zelf'.

Als je niet naar huis gaat in jezelf, blijf je jezelf verliezen. Je sloopt de mensen om je heen, zelfs als je het goed bedoelt en wilt helpen. Daarom is de oefening van het thuiskomen op het eiland van het zelf zo belangrijk. Niemand kan jouw ware thuis afpakken.

Thich Nhat Hanh

Met vriendelijke groet,

Els Heye

p.s. prettige feestdagen en al het goede voor het 2010.