

De bron en de stilte

Lang, lang geleden leefde er een eenzame monnik. Hij woonde in de bergen ver van de bewoonde wereld. Er kwam zelden iemand bij hem langs. Hij leefde daar in stilte en mediteerde veel. De bergen, de natuur en zijn kleine hutje waren genoeg voor hem.

Op een dag kreeg hij bezoek van een groepje wandelaars uit het dal. Ze keken nieuwsgierig naar hem en waren benieuwd naar het nut van een leven in stilte en meditatie. De monnik had net een emmer water gehaald uit een diepe bron en vroeg de mensen om met hem mee te lopen naar de bron. Omdat ze zo nieuwsgierig waren volgden ze de monnik en gingen om de bron staan.

“Kijk,” zei de monnik. “Kijk eens goed in de bron en vertel me wat je ziet.”
“We zien helemaal niets.” zeiden de mensen. Ze tuurden en tuurden maar zagen niets bijzonders.

Na een tijdje herhaalde de monnik zijn vraag: “Kijk nog eens in de bron, wat zien jullie nu?”

De mensen keken weer en vertelden de monnik verheugd dat ze hun eigen spiegelbeeld konden zien.

De monnik keek tevreden naar de groep en zei: “Dat is de kracht van stilte, lieve mensen”. Omdat ik water uit de put haalde was het water nog onrustig. Nu is het rustig geworden en kunnen jullie jezelf zien. Als je af en toe een pauze inlast en even rustig gaat zitten, misschien wel met je ogen dicht dan zorgt dat ervoor dat je jezelf kunt zien. De mensen keken hem verwonderd aan en lieten die woorden even op zich inwerken.

“Laten we de oefening nog een keer doen”, zei hij. “Kijk nog een laatste keer in de bron. Wat zien jullie nu?” De mensen keken weer de diepte in. Dit keer zagen ze de stenen op de bodem van de bron!

De monnik keek weer tevreden naar de groep en zei: “Als je maar lang genoeg wacht en de stilte in jezelf de ruimte geeft en mediteert dan kun je de diepere betekenis van alles zien.”

Er verscheen een glimlach op de gezichten van de mensen en in stilte zetten zij hun wandeling door de bergen weer voort.

Naar een Boeddhistisch verhaal, bewerking Alexandra Bronsveld

