

In een tijd waarin uitdrukke woorden hooger gesaardeerd worden dan de men die daar achter schuilt, is het lastig om te verinnerlijken. We hebben een wereld gecreëerd waarin juist het uitgangspunt voorkomt. Hoe meer je boesht, des te groter je aansien is en hoe sterker je ego zich ontscheldt. En andersom wordt het uiteraard behelpt. Als je onder de maat presteert ten opzichte van wat als normaal wordt gezien, dan ontscheldt je ego zich de andere kant op met alle geweld die daarbij horen.

Alleen als je leeft naar wie je werkelijk bent, pas dan verkryg je innerlijke rust. Maar wie ben je? Waar sta je voor? Wat zijn de waarden waarom je leeft? Waar wil je voor staan? Doe je wat je wilt? Doe je voor anderen wat je een willen doen?

Innerlijke rust verkryg je evenveel door een leven te leiden dat ook daadwerkelijk rustig is. Peace Pilgrim zei hierover: 'Als je rust wilt, dan moet je rustig zijn; als je vrede wilt, dan moet je vredig zijn; als je liefde wilt, dan moet je lief zijn.' Eenvoudiger kan het niet, en meer waar ook niet. Leef naar wie je wilt zijn, naar wat bij jou past.

Anderzijds verkryg je innerlijke rust door te onthechten van de dingen des levens. Het is heel eenvoudig; alles wat je beris of waar je (te) veel waarde aan hecht dat kun je valeren. Hierdoor ontstaat er meer of mindere mate angst om kwijt te raken. Dit geldt voor alles, voor materiële zaken, voor de mensen om je heen, maar ook voor de gedachten die je hebt. München zelf wil het meeste voor gedachten.

