

## Geduld

Geduld is een vorm van wijsheid.

Geduld laat zien dat we begrijpen en aanvaarden dat dingen soms hun eigen tijd nodig hebben om zich te ontfouwen. Je kunt bijvoorbeeld proberen een vlinder te helpen bij het ontpoppen door zijn omhulsel open te maken. Dit doet de vlinder meestal geen goed. We weten dat de vlinder zijn tijd nodig heeft om te ontpoppen, dat het proces niet versneld kan worden.

Zo ontwikkelen we ook geduld ten opzichte van onze eigen geest en ons eigen lichaam wanneer we ons bewustzijn trainen. We herinneren onszelf er doelbewust aan dat we ons niet aan onszelf hoeven te ergeren als we merken dat onze geest de hele tijd oordeelt, of als we gespannen of geagiteerd of bang zijn, of als we al een tijd hebben gemediteerd en er niets lijkt te zijn gebeurd. We geven onszelf de ruimte om deze ervaringen te hebben. Waarom? Omdat we ze toch al hebben! Wanneer ze zich voordoen, vormen ze onze werkelijkheid, maken ze deel uit van ons leven dat zich in dit moment ontfouwt. Dus we behandelen onszelf even goed als we de vlinder zouden behandelen.

Waarom zouden we ons door sommige momenten heen haasten om bij andere, 'betere', uit te komen? Tenslotte is elk moment je leven in dat moment.

Wanneer je oefent met bij jezelf blijven, zul je vast en zeker merken dat je geest er zo zijn eigen ideeën op na houdt. We hebben al gezien dat zwerftochten naar wat al geweest is en naar wat komen gaat, en het helemaal opgaan in gedachten, twee van de favoriete activiteiten van de geest zijn. Sommige gedachten van de geest zijn plezierig. Andere brengen pijn en angst teweeg. In beide gevallen oefent denken grote invloed op ons bewustzijn uit. Een groot deel van de tijd bepalen onze gedachten onze waarneming van het huidige moment, waardoor we onze verbinding met het heden kwijtraken.

Geduld is iets waartoe we onze toevlucht kunnen nemen wanneer de geest geagiteerd is. Geduld kan ons helpen deze zwerfneiging van de geest te accepteren en tegelijk niet te vergeten dat we niet bij de reizen van onze geest betrokken hoeven te raken. Geduld oefenen herinnert ons eraan dat we onze momenten niet met activiteiten en denken hoeven op te vullen om ze waardevol te laten zijn. Het helpt ons om niet te vergeten dat juist het tegenovergestelde waar is. Geduldig zijn is gewoon volledig voor elk moment openstaan, het in zijn volheid aanvaarden, wetende dat dingen, net als vlinders, hun eigen tijd nodig hebben.

