

## Zelfbeklag werkt verlamvend!

Niets helpt! Het heeft toch geen zin! Waarom zou ik me al die moeite doen!

Dit waren gedachten van de student, toen hem door de meester werd gevraagd: Hoe kijk jij naar de wereld?

De student schrok van zijn eigen *negatieve* gedachten. Hoe kom ik aan deze manier van denken?

Wanneer ik kijk naar het nieuws, dan zie ik heel veel ellende in de wereld. Mijn denken wordt als het ware gevoed met beelden van oorlog, corruptie, machtsmisbruik etc.

We worden overweldigd door indrukwekkende beelden in de media van mensen die lijden, getroffen worden door een ramp of slachtoffer zijn van twisten of onderdrukking.

Ik kan me bijna geen voorstelling meer maken van een vreedzame wereld, stelde de student vast.

Hij dacht verder na over de vele opinies die worden gegeven door deskundigen, analisten, journalisten en goedbetaalde consultants, in allerlei media.

Zij hebben een groot podium om hun analyses te geven. Maar wat voegt een dergelijke analyse toe, als die alleen maar het deel belicht?

De student bemerkte, dat hij juist een omvattende visie miste, waar ieder mens deel van uitmaakt. Een visie van één mensheid.

Maar wat doe ik zelf, gaf de student toe, om los te komen van mijn cynische of sombere gedachten?

Door zelfbeklag of anderen de schuld toe te schuiven, ontnem ik mezelf de verantwoordelijkheid om iets te veranderen aan mijn manier van kijken naar de wereld. Of juist om er iets aan te doen.

Ik kan mijn manier van denken aanpakken en veranderen, als ik daartoe besluit, ondanks de huidige wereldsituatie. Mijn besef is gegroeid door het inzicht dat ook ik onderdeel ben van deze grote leef- en denkwereld.

Als ik me van de wijs laat brengen door mensen die cynisch zijn, dan verandert er ook niets en wordt het beklag en geklaag over wat er niet goed gaat alleen maar groter.

Iedere liefdevolle en constructieve gedachte draagt bij aan meer begrip en saamhorigheid in de wereld.

De student moest denken aan de metafoor van de druppel die in het water valt en die een rimpeling geeft en een beweging in het water veroorzaakt.

Hoe kijk jij naar de wereld?