



Innerlijke rust

1. «De praktische regel waarop hier nader wordt ingaan, kan zo worden aangeduid: '*creëer dagelijks momenten van bezinning*'. Deze eenvoudige en tevens ernstige leefregel kan voor hem, die de leefregel serieus naleeft, een toenemende *innerlijke rust* als resultaat hebben. En juist innerlijke rust is een voorwaarde om in de veelheid aan gebeurtenissen te gaan ontdekken wat er werkelijk toe doet. Nu leidt het zich een korte tijd vrijmaken van de dagelijkse activiteiten en plichten voor bezinning op de eigen belevenissen niet zonder meer tot innerlijke rust. Daarvoor gaat het er om hoe die ogenblikken gebruikt worden. De praktische richtlijn hiervoor is om er naar te streven in die speciale momenten de eigen ervaringen en daden zo te bezien, zo te beoordelen, alsof je ze niet zelf hebt beleefd of verricht, maar een ander. Wie zich innerlijk wil ontwikkelen, moet de kracht zoeken om op bepaalde momenten als een vreemde naar zichzelf te kijken. Indien hij er in slaagt met de onbevangenheid van een toeschouwer zichzelf te benaderen, komen zijn persoonlijke belevenissen in een nieuw licht te staan. Zolang hij er emotioneel mee verweven is, is hij evenzeer verbonden met het onwezenlijke als met het wezenlijke. Komt hij tot de innerlijke rust van het overzicht, dan scheidt zich het wezenlijke van het onwezenlijke. Verdriet en vreugde zien er anders uit wanneer hij zo naar zichzelf en hetgeen hem overkomt kijkt.»

2. «De waarde van deze wijze van zelfonderzoek is niet alleen gelegen in wat het aan inzicht en gevoelens oplevert. Belangrijk is, dat iemand hiermee in zich zelf de kracht op het spoor komt, waardoor innerlijke rust wordt ontwikkeld. Dit zal doorwerken in zijn dagelijks leven, hoewel dat er uiterlijk gezien niet door hoeft te veranderen. Door de rust van de uitgespaarde momenten zullen zijn handelingen aan zekerheid winnen en zal hij niet meer door allerlei voorvallen uit zijn evenwicht kunnen worden gebracht. In plaats van door de omstandigheden en door de invloeden van buitenaf te worden geleid, wordt hij gaandeweg meer zelf vormgever van de feiten en gaat hij zichzelf leiden. Hij zal weldra merken wat voor een krachtbron zulke uitgespaarde momenten voor hem zijn. Hij gaat begrippen als ergernis, angst en ongeduld met betrekking tot zichzelf anders hanteren, dat wil zeggen dat hij steeds beter in staat is zelf te bepalen hoe de indrukken van de buitenwereld op hem mogen inwerken. Op deze wijze begint hij tevens te zien welke gedachten hem belemmeren en welke gedachten hem steunen, welke vruchtbaar zijn voor zijn leven. Hij begint zijn levensschip met vaste hand door de golven te sturen, terwijl het voorheen door die golven heen en weer werd geslingerd.»

3. «Een consequente hantering van de hier behandelde wijze van zelfonderzoek kan er uiteindelijk toe leiden, dat iemand door als een vreemde te kijken naar de ervaringen en handelingen waarmee hij door zijn persoonlijke levenssituatie is verweven, zich verheft tot het *algemeen menselijke*. Hij gaat dingen in beschouwing nemen, die hem als mens aangaan. Daarmee groeit er iets in hem, dat als inzicht uitstijgt boven het persoonlijke en boven de situatie en de omstandigheden, waaraan dat inzicht werd ontleend. Daardoor kan hij gaan voelen, gaan beleven, dat hij deel uitmaakt van een wereld die uitgaat boven de wereld van alledag. Door zo'n verandering wordt iemand allerminst wereldvreemd. Er is geen sprake van dat hij vervreemd raakt van zijn dagelijkse plichten. Want hij leert inzien dat de kleinste handeling die hij moet uitvoeren, het geringste voorval dat hij meemaakt, in verband staat met een qua ruimte en tijd groter geheel en met de gebeurtenissen in de wereld. Iemand die zich door zijn bezinnende ogenblikken deze samenhang eenmaal werkelijk bewust is geworden, gaat met nieuwe, vollere kracht aan zijn dagelijkse bezigheden; hij weet en begrijpt wat hem beweegt, waarvoor hij het doet. Met zekere tred gaat hij door het leven. Wat het hem ook mag brengen, hij gaat zijn weg met opgeheven hoofd.»