

Innerlijke vrede in turbulente tijden

De geest begrijpen: Krishnamurti, innerlijke vrede en ACT in turbulente tijden

We leven in een tijd waarin de woorden *stress*, *onrust* en *conflict* dagelijks op ons afkomen. Het nieuws staat vol met oorlogen, politieke verdeeldheid en klimaatdreigingen. Tegelijk worstelen veel mensen persoonlijk met spanning, piekeren en het gevoel dat het nooit genoeg is. In zo'n context klinkt de stem van de filosoof Jiddu Krishnamurti verrassend actueel:

"Vrede is een staat van zijn waarin alle conflicten en alle problemen zijn opgehouden; het is geen theorie, geen ideaal dat na tien incarnaties, tien jaar of tien dagen bereikt moet worden. Zolang de geest zijn eigen activiteit niet heeft begrepen, zal hij meer ellende creëren; en het begrijpen van de geest is het begin van vrede."

Wat bedoelt Krishnamurti?

Krishnamurti benadrukt dat vrede niet iets is dat we later of buiten onszelf vinden. Het is geen beloning na jaren meditatie of therapie. Vrede ontstaat wanneer we begrijpen *hoe onze geest werkt*: hoe we vasthouden aan angsten, beelden en verlangens, en hoe dat vasthouden juist spanning en conflict oproept. Zodra we dit helder zien, zonder oordeel, ontstaat er ruimte.

De koppeling met ACT

Hier raakt zijn boodschap aan Acceptance and Commitment Therapy. ACT gaat er niet om dat je gedachten of gevoelens moet veranderen of oplossen, maar dat je leert om er op een andere manier mee om te gaan. Net als Krishnamurti zegt ACT: het probleem is vaak niet de ervaring zelf, maar de manier waarop we ermee vechten.

- *Acceptatie*: in plaats van je verzetten tegen moeilijke gevoelens, er mild ruimte aan geven.
- *Defusie*: je losmaken van de automatische kracht van gedachten – zien dat een gedachte maar een gedachte is.
- *Hier-en-nu*: je aandacht trainen om aanwezig te zijn in dit moment, in plaats van gevangen te raken in verleden of toekomst.
- *Zelf-als-context*: je identificeren met het observerende bewustzijn, niet met de storm van gedachten.
- *Waarden*: kiezen wat echt belangrijk is in je leven, ook te midden van chaos.
- *Toegewijd handelen*: kleine concrete stappen zetten die aansluiten bij je waarden.

Als we dit vertalen naar Krishnamurti's woorden, zou je kunnen zeggen: door de geest te leren zien zoals hij is (acceptatie, defusie, zelf-als-context), ontstaat er ruimte voor vrede. En door in lijn met je waarden te leven (ACT's kern), ontstaat die vrede niet alleen binnen onszelf, maar ook in hoe we ons verbinden met anderen.

Een actuele toepassing

Stel je voor: je leest weer eens een alarmerend bericht over politiek conflict of klimaatcrisis. De geest schiet in zorgen, analyses, misschien zelfs cynisme. In plaats van mee te gaan in dat automatische patroon, kun je het herkennen: *"Aha, mijn geest probeert grip te krijgen, maar dat creëert alleen meer spanning."*

Op dat moment kan je:

1. Bewust ademen en aanwezig zijn.
2. Je gedachten losser zien. “Dit is mijn geest die verhalen maakt, niet de absolute waarheid.”
3. Je waarden herinneren. Wat kan ik, vandaag, concreet bijdragen aan zorg, verbinding of duurzaamheid?

Zo wordt vrede geen abstract ideaal, maar een praktische staat van zijn – in het hier en nu, en in je eigen handelen. Krishnamurti laat zien dat vrede begint bij het begrijpen van onze eigen geest. ACT geeft daar een moderne psychologische routekaart bij. Samen vormen ze een uitnodiging om te oefenen in mildheid, helderheid en waardegericht leven – precies wat deze tijd zo hard nodig heeft.