

*De gedachte hieronder komt uit het dagboek van Marcus Aurelius. Hij was een Romeins Keizer die bekend stond om zijn rechtvaardigheid. Marcus werd in 121 voor Christus geboren en had op school een filosoof als meester. Die meester bracht hem op het idee om in een dagboek de gedachten op te schrijven die hij als Keizer niet met anderen kon delen.*

*Na zijn dood werd van al die gedachten het beroemde boek 'Meditaties' gemaakt.*

Mensen gaan de natuur in voor hun rust en om alleen te zijn. Ze trekken zich terug van de drukte van de stad en van het verkeer. Ze gaan naar het strand of ze trekken het bos of de bergen in. Het is een droom die iedereen koestert.

Maar een filosoof hoeft het niet zo ver te zoeken, want als je wilt kun je op elk moment terugtrekken in jezelf.

Nergens vind je een rustiger en zorgelozer verblijf dan in je eigen ziel. Je bent het beste af met eigen hulpbronnen. Die hoef je maar te overdenken om gemoedsrust te vinden. Gebruik je eigen rustplaats vaak en verfris jezelf steeds opnieuw.

*(Marcus Aurelius Antoninus  
Romeins Keizer)*