

Fred Staal



DOE EN DENK ALS **MASTER YODA**

Wijs, respectvol,
krachtig, nieuwsgierig,
mysterieus, legendarisch...

Fred Staal

DOE EN DENK ALS MASTER YODA

*Wijs, respectvol, krachtig, nieuwsgierig,
mysterieus, legendarisch ...*



KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

VOORWOORD	11
DOEN EN DENKEN	15
WIE IS YODA?	19
In de fictie	19
Een marionet	23
De soort Yoda.....	25
Influencer.....	27
Een universele wijze	29
YODA EN DE FORCE	33
Wat is de Force?.....	33
De Tao, ‘de Weg’.....	34
De natuur en de wereld.....	36
‘De anderen’	40
Yoda, de verbondene	44
YODA DE MEESTER	53
De leraar.....	54
De leider.....	63
De geweldige manager!.....	69
De machtige	74
Voor de geschiedenis.....	80

YODA DE ZEN	85
Kalmte	90
De gevoelige	97
De intuïtieve	105
De dagdromer/de dichter	111
Wat is dagdromen?	111
Yoda, een dichter?	115
YODA DE WIJZE	127
De gerespecteerde	129
De loslater	136
De geduldige	145
De goedhartige	156
De veerkrachtige	163
YODA: EXCLUSIEF INTERVIEW!	175
TEST JE PFS	181
OM VERDER MEE OP WEG TE GAAN	185
DANK	189
TEST JE PFS (OPLOSSING)	191

Voorwoord

Dit boek is bedoeld om jouw denken en de manier waarop je in de wereld staat, te voeden met behulp van het doen en denken van Master Yoda. Maar het is niet bedoeld om je de les te lezen, dat vooral niet!

Net als de intergalactische wijze open ik eenvoudigweg deuren, geef ik raad en probeer ik wegen te wijzen, soms zelfs simpele, kleine weggetjes.

Want tegenwoordig is ‘mindfulness’ steeds populairder.¹ Nu de zoektocht naar zingeving nadrukkelijker dan ooit is, in deze tijd van alles-gaat-naar-de-bliksem en wat-doe-ik-hier-eigenlijk, wordt het tijd om naar de leer van Master Yoda te luisteren.

In dit boek is alles verbonden, hangt alles met elkaar samen. De ideeën die worden ‘opgeroepen’ beïnvloeden elkaar en de aforismen van Yoda verbinden zich met citaten uit andere bronnen van wijsheid uit andere tijdperken. Je kunt naar hartenlust in dit boek rondstruinen en op goed geluk

¹ Meditatieapps, persoonlijke ontwikkeling, ademhalingsapps, management, coaching, therapie, bedrijven en nog een heleboel meer.

een bladzijde openslaan. Dat is geen enkel probleem, integendeel.

Onder het kopje ‘Focus’ vind je intermezzo’s, kleine verhaaltjes die afwijken van de hoofdtekst en die je gedachten hopelijk mee op reis nemen, je nieuwsgierig maken, vragen oproepen en je met andere ogen naar de dingen laten kijken, waardoor je misschien zelfs zin krijgt om ermee aan de slag te gaan.

Door het hele boek heen vind je veel korte citaten. Vanzelfsprekend (en gelukkig) neemt Yoda het leeuwendeel daarvan voor zijn rekening, maar andere schrijvers doen ook hun duit in het zakje. Ik hou van citaten. Ja, ik ben gek op citaten, zoals Sylvain Tesson het veel beter zegt dan ik: ‘Citaten zijn geen windschermen om je achter te verschuilen. Ze formuleren een gedachte die je zelf eens hebt gekoesterd en die een ander nu zo mooi weet uit te drukken. Citaten onthullen de ziel van wie ermee zwaait.’¹ Dus ja, ik zwaai ermee, ik heb ze als wapperende vlaggetjes door de hele tekst heen geplant. Als veroverde vaandels wijzen ze de weg door de paragrafen en hoofdstukken. Ik heb ze in de tekst gezet als kleine stukjes truffel in een goede paté: her en der toegevoegd om meer smaak te ge-

¹ Sylvain Tesson, *Géographie de l’instant*, Éditions Pocket, 2014.

ven. Ze staan daar als vuurvliegjes in de donkere nacht, als wormen die de aarde losmaken, of als irritante insecten. Kortom, het zijn ‘bubbels om anders te denken’. Soms brengen ze een glimlach teweeg, soms roepen ze vragen op en soms zetten ze je zelfs op het verkeerde been. Ze zijn allemaal met zorg gekozen om aan te tonen dat de wijsheid van de Meester van de *Force* ver uitstijgt boven een eenvoudige filmsaga, en zijn plek heeft gevonden als een vorm van universeel denken.

Er is veel geschreven over Star Wars. Hoewel Yoda nu een wereldwijd icoon van de popcultuur is, bestaat er merkwaardigerwijs nog geen boek dat speciaal gewijd is aan dat onwaarschijnlijke groene wezentje, drager van een vorm van universele wijsheid. Ik heb in ieder geval niets kunnen vinden. De weinige boeken die ik heb opgedoken bevatten meestal niet meer dan een verzameling citaten van Yoda. Ik heb dus een grote verantwoordelijkheid!

Hoe het ook zij, ik hoop dat iedereen, vrouw, man of anders, zich kan herkennen in wat ik heb geschreven. Deze woorden zijn, net als die van Yoda, gericht aan de *homo sapiens* die jij bent.

Noot bij de Nederlandstalige editie: de citaten zijn uit het Frans vertaald. Als er een Nederlandse vertaling van de geciteerde bron beschikbaar is, dan staat die in de literatuurlijst op pagina 185.

Doen en denken

*‘Als doen en zeggen samengaan ontstaat er
een mooie harmonie.’*

MICHEL DE MONTAIGNE

Om te kunnen doen en denken als Master Yoda moeten we allereerst onze eigen Force vinden, die beheersen en in praktijk brengen. Maar laten we eerst even stilstaan bij de titel, die allesbehalve onbelangrijk is: ‘doe en denk als ...’ Als je daar een beetje over nadenkt, merk je dat alles in dat woordje ‘en’ zit: doe EN denk.

Werkelijk jezelf zijn, wijsheid zoeken en innerlijke rust vinden is een ongelooflijk zware klus, vind je ook niet? Het is zelfs een fulltimebaan, waar we levenslang mee bezig zijn. Als we er ook maar een beetje in willen slagen, hebben we geen keus: we moeten doen EN denken. Het een gaat niet zonder het ander. Ze moeten nauw met elkaar verbonden zijn om innerlijke rust, vrijheid en een vorm van wijsheid te bereiken. Het gaat om een permanent heen-en-weer-bewegen tussen deze twee. Als we eenmaal iets bedacht hebben, kunnen we dat omzetten in daden. Maar eenmaal gedaan, moe-

ten we erover nadenken, de (goede of slechte) gevolgen van onze daden overwegen en weer verdergaan.

Zonder denken kan pure actie gevaarlijk worden, blind of contraproductief. Zonder actie blijven onze gedachten in het denkstadium steken en verandert er niet veel. Juist door beide diepgaand met elkaar te verbinden, lukt het ons om ons te ontwikkelen tot wat we werkelijk zijn. Onze daden moeten worden gedacht en onze gedachten moeten worden omgezet in daden.

*‘Een Jedi moet de diepste toewijding hebben,
een ernstige geest.’¹*

YODA

Als we de wijsheid van Yoda op onszelf toepassen, kunnen we ons leven veranderen.

Zijn wijsheid, die sterk is geïnspireerd door het Oosten, heeft de potentie om de manier waarop we ons verhouden tot anderen en tot de wereld te beïnvloeden. Doen EN denken als Master Yoda betekent dat we op zoek gaan naar alle positieve energie die we in ons hebben om die *aan het werk te*

¹ Star Wars, episode v, *The Empire Strikes Back*, 1980.

zetten. Het betekent *blijk geven van* compassie, welwillendheid, geduld, kalmte, intuïtie, respect, veerkracht, kracht en het vermogen los te laten. *Blijk geven van* wil zeggen *bewijzen* (aan anderen, maar vooral aan onszelf) dat onze daden volledig worden gestuurd door onze eigen gedachten en dat onze gedachten volledig in overeenstemming zijn met onze daden.

*'We moeten handelen als een denkend mens en denken als een handelend mens.'*¹

HENRI BERGSON

Doen ... Denken ... Hier worden deze beide termen nog interessanter. Inderdaad kan *handelen* als Yoda ook betekenen mediteren, nadenken, stil blijven, of zelfs besluiten om niets te doen. Met Yoda komen we op het gebied van de filosofie. Doen of niet doen, dat is de vraag! Is het handelen als we besluiten om niet te handelen? Mediteren, is dat denken of doen? Is nadenken handelen? Al deze concepten worden al snel behoorlijk ingewikkeld. En het is juist deze complexiteit die Yoda door de hele Star Wars-saga heen aan ons probeert over te

¹ Henri Bergson, *Mélanges*, Parijs: Éditions PUF, 1972.

dragen, met zijn aforismen, zijn manier van zijn en zijn verhouding tot de wereld.

*'Leef nu! Durf nu! Doe het vandaag nog!
Laat je niet langzaam sterven!'*¹

MARTHA MEDEIROS

¹ Dit citaat komt uit het gedicht 'A morte devagar' (Langzaam sterven) van Martha Medeiros, dat lang ten onrechte aan Pablo Neruda werd toegeschreven. Martha Medeiros publiceerde het gedicht voor het eerst op 1 november 2000 in Porte Alegre, in een rubriek van de Braziliaanse krant *Zero Hora*.

Wie is Yoda?

Iedereen kent Master Yoda. Als ik iedereen zeg, bedoel ik echt de hele wereld. Alle generaties, zelfs de mensen die de films van de Star Wars-saga niet hebben gezien, weten wie Yoda is. Zijn woorden, zijn aforismen, zijn levenswijze, zijn hoofd en zijn uiterlijk zijn mythisch geworden. Het is de bekendste intergalactische filosofie! Om met zijn leer op weg te kunnen gaan, moeten we eerst kijken wie hij is. En dat is al een belangrijke les!

In de fictie

Yoda is een van de centrale personages in de immense en populaire saga Star Wars, gecreëerd door cineast en producent George Lucas. Hij is aanwezig in zes van de negen episodes van de saga, hetzij fysiek, hetzij als *Geest* van de Force.¹ Hij treedt ook regelmatig op in de animatieserie *The Clone Wars*, die niet minder dan zeven seizoenen telt.

Yoda is klein, erg klein zelfs (66 centimeter), hij heeft een groene huid en grote puntige oren.

¹ Aanwezig in de episodes I, II, III, V, VI, en VIII.

Influencer

*Elk mens is de volgeling van
een diepzinnig woord.¹*

VICTOR HUGO

De uitspraken van Yoda zijn gezegdes, spreekwoorden, praktische voorbeelden en andere aforismen die vandaag de dag deel uitmaken van onze gemeenschappelijke cultuur. Hij werkt op ons als een Zenmeester, een Gids, een Sjamaan, een Grote Tovenaar of een Mentor. Uit zijn korte, omgedraaide zinnetjes kan iedereen levenslessen trekken. Hij lijkt ieder van ons persoonlijk aan te spreken. Het is een echte influencer! Hij geeft ons sleutels, het is aan ons om de deuren te vinden die daarmee opengaan. De aforismen van Yoda maken nu deel uit van ons collectieve denken, cultureel, filosofisch en zelfs emotioneel. Al tientallen jaren leeft hij in het hart van miljoenen mensen. Hij is nu een legende en een van de meest symbolische figuren uit Star Wars.

¹ Victor Hugo, *Les contemplations*, Le Livre de Poche, 2022.

Yoda stijgt ver uit boven de merchandise-producten van het merk George Lucas. Behalve Yoda-figuurtjes vinden we een groot aantal imitaties (teken van succes), maar ook cupcakes, haakwerk, cocktails, internetmemes, tekeningen, Lego, pakjes voor honden en katten (zelfs voor baby's!) tatoeages, origami, ringen, mokken, en wat al niet meer. Yoda pronkt bij Madame Tussaud in Berlijn, in het Presidiopark in San Francisco is een enorme Yodafontein neergezet en er is zelfs een Yodaheteluchtballon gemaakt. Yoda overstijgt tijd, landen en culturen. Hij spreekt iedereen aan, hij spreekt tot de wereld.

Om te laten zien hoe groot de betekenis van Yoda in de popcultuur is, heb ik dit verhaaltje gevonden dat ik zowel representatief vind, als ontroerend: 'Ik ben nu 53 en heb al een aantal jaren (ongeveer vijftien denk ik) een fetisjvoorwerp dat ik altijd in mijn tas heb. Het reist met me mee, doet samen met me examen en vergezelt me in alle omstandigheden. Je gelooft het misschien niet, maar het is een lelijk grijsgroen plastic figuurtje van ongeveer vier centimeter lang, en het is ... Yoda, het kleine, wijze kereltje uit Star Wars. Lang voordat de serie echt in de mode kwam, lang voordat het cultfilms werden, is Yoda mijn hart en mijn verbeeldingswereld binnen gekomen. Ik vond hem tof, toch is hij nogal lelijk, nietwaar? Ik heb hem altijd bij me.

Yoda en de Force

*‘Want mijn bondgenoot is de Force.
En dat is, van mijn bondgenoten,
de machtigste.’¹*

YODA

Wat is de Force?

Voorwaar, een enorme vraag!

Laten we de verantwoordelijkheid voor een definitie eenvoudigweg aan een Jedigrootmeester overlaten: ‘De Force geeft zijn kracht aan een Jedi-ridder. Het is een fluïdum dat voortgebracht wordt door elk levend wezen. Een energie die ons omringt en doordringt en die de Galaxy als een uniek geheel bijeenhoudt.’

Dat is hoe Obi-Wan Kenobi aan de jonge Luke Skywalker uitlegt wat de Force is.²

Niet heel erg duidelijk hè? En daar gaat het juist om bij de Force: zowel overduidelijk als totaal ge-

¹ Star Wars – episode v – *The Empire Strikes Back*.

² Star Wars – episode iv – *A New Hope*.

heimzinnig. Ik ga hier niet in details treden over wat nu precies de Force is in het Star Wars-universum. Dat zou van weinig nut zijn voor ons verhaal. Het lijkt me belangrijker dat we het idee van de Force een plek geven in onze wereld, onze echte wereld. Alleen hier kunnen we begrijpen in hoeverre de lessen van Master Yoda, de grote tovenaars van de Force, nuttig kunnen zijn voor ons eigen leven.

De Tao, ‘de Weg’

George Lucas is niet erg mededeelzaam als het over de Force gaat. We weten echter dat er in de tijd dat de eerste film werd gemaakt, boeken over boeddhisme en taoïsme rondgingen. We weten ook dat er hier en daar in de Verenigde Staten al meditatiecursussen werden gegeven. Kortom, Lucas en de zijnen hadden dus toegang tot de nieuwe ideeën die uit het Oosten kwamen.

Hoe het ook zij, als we buiten de fictie op zoek gaan naar de Force, vinden we die gemakkelijk in de Tao. Dit oosterse filosofische concept, waarvan de theorie teruggaat op de beroemde Lao Tse¹,

¹ Lao Tse wordt beschouwd als de stichter van het taoïsme, met zijn fundamentele werk ‘Tao Te Ching’ (het boek van de Weg en de Deugd). Lao Tse zou een tijdgenoot zijn geweest van Confucius en geleefd hebben in de zesde of vijfde eeuw voor onze jaartelling.

vertoont opmerkelijke overeenkomsten met de Force. Verschillende definities van de Tao werpen daar al snel licht op. Dit zijn er een paar: ‘waar alles vandaan komt en alles naar weerkeert’, ‘stroom van collectieve energie die *Ch'i* of *Qi* wordt genoemd’, ‘fundamentele kracht die door alles heen stroomt’, ‘principe dat alles voortbrengt’. Dat is duidelijk, toch? De Force komt op heel veel punten overeen met de Tao.¹ De Tao leert ons in grote lijnen dezelfde dingen als de Force in het Star Wars-universum: luisteren naar onze diepste natuur, in harmonie komen met het universum en erin opgaan, in verbinding staan met alles wat leeft. De Force maakt ons, net als de Tao, bewust van de twee tegenovergestelde energieën die de wereld vormen: Yin en Yang, de Duistere Kant en de Lichte Kant van de Force. De Tao is net als de Force vervuld van een vorm van spiritualiteit die we vooral kunnen zien als een manier om inzicht in het leven te krijgen.

Alle definities van de Force constateren hetzelfde: ‘We weten niet precies wat het is’. Zelfs de grote Obi-Wan vindt het moeilijk uit te leggen, en niet zonder reden!

¹ Veel filosofische stromingen en levensbeschouwingen komen uit de Tao voort, zoals zen, boeddhisme, martial arts, de theeceremonie, feng shui, acupunctuur, yoga, de Force?

DOE EN DENK ALS MASTER YODA

Doe en denk als Master Yoda bevat levenslessen geïnspireerd op de wijsheid van de machtigste Jedimeester in de geschiedenis.

Meester Yoda is een mythe geworden! Zijn woorden, zijn aforismen en zijn manier van 'zijn' vormen een enorme inspiratiebron voor velen. Leer dankzij zijn kostbare advies compassie, welwillendheid, geduld, kalmte, intuïtie of zelfs respect, veerkracht en loslaten te tonen. Dankzij dit door George Lucas gecreëerde iconische en charismatische personage kan iedereen leren zijn eigen kracht te vinden, te beheersen en vooral op de proef te stellen – in iedere situatie.

Deze praktische gids, geïllustreerd door Samuel Rimbault, geeft je alle adviezen om de ongelooflijke kracht van een Jedimeester te verwerven en uiteindelijk het beste van jezelf te geven.

De wijsheid van Master Yoda dient als inspiratie voor het dagelijks leven!

**'Try not.
Do. Or do not. There is no try.'**

- Master Yoda



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen