

## Inleiding

Het eerste wat een kok leert is hoe hij moet snijden. Daarmee leert hij niets nieuws, want snijden kunnen we allemaal. Wat een kok ook leert is om de goede houding aan te nemen. Hij leert hoe hij het mes moet vasthouden en hoe hij zijn andere hand op de snijplank plaatst: 'hol', met teruggevouwen vingertoppen. Hij leert om van zich af te snijden en niet naar zich toe. Als hij de basistechniek in de vingers heeft kan hij zich andere technieken eigen maken, zoals de julienne snij-techniek. Door te leren hoe hij moet snijden kan een kok sneller, efficiënter en vooral ook veiliger snijden. De kans dat hij in zijn vingers snijdt is daardoor klein.

Als je het niet gewend bent, is het lastig is om zo te snijden. Het vraagt inspanning, aandacht en vooral veel oefening. Al die moeite, waarom zou je dat doen? Een ui snijden gaat toch ook prima op jouw manier? Waartoe je manier van snijden leidt merk je pas als je in je vingers snijdt. Al kun je dan natuurlijk ook het mes de schuld te geven, of de ui of de snijplank, of je partner die je vanuit de kamer roept.

Ik heb me vaak in mijn vingers gesneden. Pleister erop, even doorbijten en weer doorgaan. Er moet toch gekookt worden. Door steeds maar door te douwen blijf je in je vingers snijden. Het gevolg is dat elke keer de gewoonte om het zo te doen iets verder inslijt en het moeilijker wordt om het anders te doen.

Zo kun je een heel eind komen in je leven, met ups en downs. Soms blij, soms verdrietig, zoals dat nu eenmaal gaat. Totdat je, om welke reden dan ook, gaat vermoeden dat je door steeds harder te werken, alles altijd zelf te doen, je omgeving te controleren en je angsten onder de duim te houden, je steeds ietsje meer uitgeput raakt.

Het wordt allemaal wat veel. Soms te veel. Maar dat is normaal, toch? Er is niets aan de hand. Misschien wat vaker hoofdpijn dan normaal of af en toe een beetje last van je maag. Niets ernstigs, het gaat wel weer over. Net als die moeheid en dat gevoel van onbehagen dat, als een mug in je slaapkamer vaag aanwezig is, dan weer even niet, maar net als je begint te ontspannen plotseling weer vlak bij je oor opduikt.

## Het leven is onvoorspelbaar en veranderlijk

Het leven gaat lang niet altijd zoals je wilt, het is onvoorspelbaar. Vooral door andere mensen, die hun eigen drijfveren en agenda's hebben. Vaak zijn ze egoïstisch, soms

met opzet, meestal uit onmacht. Wat hun drijfveren ook zijn, je hebt geen invloed op wat anderen doen en zeggen, maar je moet wel leven met de consequenties.

Het leven is veranderlijk. Niets blijft. Je weet dat ergens wel, maar je ervaart dat niet altijd zo. Vooral als je negatieve gevoelens hebt, zoals verdriet, angst of afwijzing, voelt het alsof ze er altijd waren en altijd zullen blijven. Soms lukt het om wat afstand te nemen en je leven tot nu toe als geheel te overzien. Dan zie je dat situaties en gemoedstoestanden steeds veranderen, onvoorspelbaar veranderen. Maar dat stelt je niet gerust, integendeel. Als alles voortdurend verandert, hoe vind je dan vaste grond onder je voeten?

## **Vaste grond**

We stellen ons deze vaste grond voor als iets dat hetzelfde blijft, terwijl de veranderingen erover heen stromen. Als iets dat je kunt vergelijken met een bedding die niet verandert en daardoor steun en houvast biedt. Je kunt die bedding zoeken in jezelf, in opleidingen, in relaties, in overtuigingen, in bezit, in status en in nog veel meer. Je bent vertrouwd met dat beeld, maar het helpt je niet als je zoekt naar meer balans in je leven. Een beter beeld is fietsen. Zolang je in beweging bent is het makkelijk om je evenwicht te bewaren. Pas als je stilstaat wordt dat een probleem, dan moet je afstappen, want anders val je om. En omgekeerd, fietsen lukt niet zolang je je voeten op de grond houdt.

Waar onzekerheid is, voelen we een sterk verlangen naar zekerheid. Maar het zoeken daarnaar neemt de onzekerheid niet weg, het maakt die uiteindelijk alleen maar groter. Tegenover onzekerheid staat niet zekerheid, maar vertrouwen. Onzekerheid maakt vertrouwen mogelijk. Vertrouwen laat onzekerheid niet verdwijnen, maar geeft ons leven wel stabiliteit. In een leven dat gekenmerkt wordt door verandering en onvoorspelbaarheid, kan alleen vertrouwen de vaste grond onder je voeten zijn.

## **Vertrouwen**

Oprecht en bewust vertrouwen ontwikkelen is een van de moeilijkste dingen om te doen. Vertrouwen kan geschaad worden en als jouw leven ook maar een beetje lijkt op dat van alle andere mensen is het ook al vaak geschaad, door ouders, klasgenoten, vrienden en vriendinnen, geliefden, collega's en vreemden. Dat doet pijn en hakt erin. Gaandeweg wordt wantrouwen je tweede natuur en vertrouwen iets naïefs. Maar als je afleert om anderen vertrouwen te geven, verleer je ook hoe je jezelf vertrouwen kunt geven.

Wat doet vertrouwen? Je kunt beginnen met onderzoeken hoe vertrouwen voelt. Kun je je herinneren dat je vertrouwen hebt ervaren, bijvoorbeeld toen je het kreeg van een ouder, een leraar, een coach, een vriend of vriendin? Als je daar even de tijd voor neemt, voel je dan iets van ontspanning? Misschien een warm gevoel? Vertrouwen geeft een gevoel van rust, van geankerd zijn, van veiligheid. Vertrouwen krijgen betekent ruimte krijgen, maar ook steun als je dat nodig hebt. We ervaren vertrouwen door de uitwerking die het heeft. Vertrouwen schept mogelijkheden voor groei en ontwikkeling. Maar vertrouwen is er alleen als er onzekerheid is. Als je zeker weet wat er gaat gebeuren, is vertrouwen niet nodig, dan weet je het. En we zijn maar zelden honderd procent zeker van iets.

Vertrouwen krijgen voedt en motiveert, maar vertrouwen géven is moeilijk. Vertrouwen geven betekent ruimte geven, loslaten én beschikbaar blijven. Niet om te controleren of te sturen, maar om te steunen en dan vooral als je dat gevraagd wordt. Het betekent accepteren dat het ook goed kan gaan en goed kan komen, zij het op een andere manier dan je verwacht of hoopt.

Steeds harder werken, perfectionistisch zijn, over alles controle willen hebben, alles zelf willen doen, geen grenzen kunnen stellen, heel kritisch zijn, het zijn allemaal manieren om een gebrek aan vertrouwen te compenseren.

Vertrouwen geef je door wat je doet en hoe je dat doet. Door wat je zegt. Door je lichaamstaal en door de gedachten en emoties die daar doorheen schemeren. Door niet te laten blijken dat je het spannend vindt. Of, als dat niet lukt, door daar open in te zijn. Dat vraagt om zelfkennis en een mate van zelfbeheersing. Dat vraagt om zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen is vertrouwen geven aan jezelf. Het is iets anders dan volledig zeker van jezelf zijn of geen angst of twijfel kennen. Want, zoals we al opmerkten, net als elke andere vorm van vertrouwen is zelfvertrouwen alleen nodig en betekenisvol als er onzekerheid is. De onzekerheid dat je nooit precies weet welke gedachten, emoties en gevoelens bij je zullen opkomen en wanneer. Zelfvertrouwen is het geruststellende gevoel dat je daardoor nooit volledig overmeesterd zult worden. Dat je altijd mogelijkheden zult zien, hoe klein dan ook, om een volgende stap te zetten. Zelfvertrouwen is het kunnen dragen van onzekerheid.

Wanneer je iemand vertrouwen geeft is dat een uitnodiging aan de ander om verantwoordelijkheid te nemen. Je kunt niet afdwingen dat de ander die verantwoordelijkheid ook echt neemt, al zou je dat vaak wel willen. Op dezelfde wijze is

vertrouwen geven aan jezelf een aanmoediging om verantwoordelijkheid te nemen voor jezelf en voor je eigen leven. Vertrouwen maakt verantwoordelijkheid mogelijk.

## **Van ik moet naar ik wil**

Je neemt verantwoordelijkheid voor je eigen leven wanneer je consequent 'ik moet' moeiteloos kunt vervangen door 'ik wil'. Niet af en toe, maar altijd. Kun je je voorstellen hoeveel lichter en prettiger je leven dan zou voelen? Voel je tegelijkertijd hoe ver je daar nu vandaan bent? Misschien denk je ook dat dat helemaal niet kan, omdat er zoveel in het leven gebeurt waarvan je nu juist wilt dat dat niet zou gebeuren, zoals verlies, ziekte, scheiding, pijn, crisis of oorlog.

Of je dat nu wilt of niet, die dingen gebeuren. Toch hoeft dat niet te betekenen dat je bent overgeleverd aan de grillen van het bestaan. Je kunt op elk moment de volledige verantwoordelijkheid nemen voor je leven, hoe dat ook is. Dat is een innerlijke transformatie waardoor je de regie over je leven kunt houden. Zelfs in zeer uitdagende en stressvolle situaties, ook als die buiten je macht liggen. Dat je geen controle hebt over de omstandigheden maakt je niet machteloos. Want de omstandigheden bepalen niet hoe je moet reageren, dat bepaal je zelf. En je kunt ervoor kiezen om dat anders te gaan doen. Dat is niet makkelijk, maar wel mogelijk. Je kunt jezelf daarin trainen. Je kunt leren om op flexibele, veerkrachtige en constructieve wijze om te gaan met de kleine en grote uitdagingen die het dagelijks leven ons voortdurend stelt.

## **Vertrouwen kun je leren**

Vertrouwen kun je leren. Je hoeft het nog niet te kunnen. Je kunt stapsgewijs het vertrouwen ontwikkelen dat nodig is om volledige verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen leven. Precies dat vertrouwen geeft stabiliteit en de kracht om het leven onder alle omstandigheden aan te kunnen en om rust, voldoening en geluk te vinden in wat er ook op je pad komt.

In dit boek vind je een beproefd programma om dat te trainen. Het bestaat uit negenenvijftig samenhangende oefeningen om je geest flexibeler, veerkrachtiger en weerbaarder te maken. Ze helpen je om je vertrouwen te laten groeien en vaardigheden te ontwikkelen om verantwoordelijkheid voor je eigen leven te nemen.

Deze training vergroot je vermogen om veerkrachtig en adaptief om te gaan met de voortdurende veranderingen in het leven, ook als die verstrekkend en ongewenst

zijn. Ze maakt je weerbaar en helpt je om de regie over je leven te houden zelfs in zeer uitdagende en stressvolle situaties. Ze helpt je het vertrouwen te ontwikkelen dat voorkomt dat stress en negatieve gevoelens zoals bezorgdheid, angst of paniek ontstaan. En ze stelt je in staat om constructief om te gaan met alles wat er op je pad komt, zodat je onder alle omstandigheden vorm en richting kunt blijven geven aan je eigen leven.

## **Je geest trainen, hoe doe je dat?**

Stel dat zomaar het idee bij je opkomt om een marathon te gaan lopen en dat je dit idee niet onmiddellijk als absurd van de hand wijst. Wat is dan het eerste wat je doet? Omdat je ergens wel aanvoelt dat het niet verstandig is om daar ongetraind aan te beginnen, denk je na over hoe je je op dit avontuur kunt voorbereiden.

Je gaat op zoek naar een trainingsschema en maakt een planning om je loopvermogen stapsgewijs te vergroten. Je vindt een schema dat begint met de volgende aanwijzingen: loop langzaam, houd van heuvels, luister naar je lichaam en bereid je tijdig voor op de race.

Het staat er nogal stellig, toch zijn het geen geboden. Er is geen sprake van moeten en al helemaal niet van moraliteit. Ze drukken ook geen waarheid uit. Hun enige doel is je te helpen om de vaardigheden te ontwikkelen die je in staat stellen om een marathon te lopen.

Het leven heeft iets van een marathon. Het grote verschil is dat je er niet voor kunt trainen voordat je eraan begint. Je uithoudingsvermogen vergroten en je blessuregevoeligheid verminderen kan alleen terwijl je druk aan het leven bent.

Dat maakt trainen niet onnodig of zinloos, alleen anders. Je leeft nu, dus je traint niet om straks iets te kunnen. Je kunt het al, je leeft tenslotte al je hele leven. De vraag is alleen of je gelooft dat het ook beter zou kunnen, met minder stress, minder zorgen en meer vertrouwen. Als je denkt dat het mogelijk is om te leven zonder steeds weer uitgeput te raken en ernstige blessures op te lopen dan is dit boek voor jou. Het vertelt je hoe je kunt trainen om beter te leven terwijl je leeft. Dat kan door consequent alles wat er in je leven gebeurt te gebruiken om te leren beter te leven. Zowel in voor- als tegenspoed. Dit boek vertelt je hoe je dat doet.

Zwemmen leer je niet uit een boek, dat leer je door het te doen. Door stap voor stap de vaardigheden te ontwikkelen die daarvoor nodig zijn. Met beter leven is

dat niet anders. Dit boek is dan ook geen beschrijving van wat beter leven is, maar een uitnodiging om het te doen. Het is geen theorie, het is een training. Net als andere trainingsschema's bestaat het uit een aantal aanwijzingen. Sommige daarvan zijn direct te begrijpen, zoals 'Spreek niet over gebreken' of 'Leg geen hinderlagen'. Maar er zijn ook aanwijzingen die weliswaar duidelijk zijn, maar wellicht nogal vreemd overkomen, zoals 'Heb geen hoop' en 'Blijf dicht bij je wrok'. En er zijn aanwijzingen die niet zonder uitleg kunnen, zoals 'Draai de zaken om', 'Wees een kind van illusies' of 'Neem deze twee in acht, tot elke prijs'.

Wat al deze aanwijzingen gemeenschappelijk hebben is dat het geen geboden zijn. Het zijn geen regels die je moet volgen om een goed mens te zijn. Ze willen je helpen om de vaardigheden te ontwikkelen om van je eigen ervaringen te leren hoe je, door zelf leiding te geven aan je groei en ontwikkeling, steeds beter kunt leven.

## **Wijsheid**

Vaardigheden kunnen je helpen om wijzer te worden. Wijsheid is het vermogen om te leren van je ervaringen om je eigen leven en dat van anderen beter te maken. Wijsheid is iets anders dan de waarheid in pacht hebben of zeker te zijn van je overtuigingen, welke dan ook. Wijsheid is geen kennis die je bezit. Wijsheid toont zich in wat je nu doet en hoe je nu reageert. Steeds weer opnieuw.

## **Gewoonten**

Wat we doen en hoe we reageren wordt in de basis bepaald door de gewoonten die we in de loop van ons leven ontwikkelen. Al die gewoonten samen geven vorm aan ons leven. Van alle dingen die we in het dagelijkse leven doen, doen we een heel groot deel uit gewoonte, niet omdat we daar bewust voor kiezen.

Veel gewoonten herkennen we niet eens als gewoonten. Gedachten en emotionele reacties zijn vaker wel dan niet het resultaat van gewoonten en niet, zoals we graag denken, de vrucht van een autonome geest. Dat blijkt zodra je probeert om anders te denken of te reageren. Bijvoorbeeld wanneer iemand die veel te hard rijdt pal achter je gaat rijden en met groot licht ongeduldig seint dat je opzij moet gaan. Je geeft ruimte zodra het kan. Nog voordat je op de andere rijstrook bent, word je al ingehaald en vervolgens gesneden. Het is alsof die ander je een lesje wil leren. Waarschijnlijk word je dan boos en je rechtvaardigt dat door het gedrag van de ander als de volstrekt logische oorzaak van je boosheid aan te wijzen. Natuur-

lijk word je boos als iemand zo asociaal rijdt, dan moet je wel boos worden! Het is een alledaags voorbeeld waarin verschillende gewoonten werkzaam zijn. De eerste gewoonte is boos reageren op iets dat je irriteert. De tweede gewoonte is de oorzaak van je emotionele reactie buiten jezelf leggen, waarmee je vervolgens rechtvaardigt dat je geen verantwoordelijkheid neemt voor je eigen reactie, de derde gewoonte.

Een van de aanwijzingen die je in dit boek tegenkomt is 'Wees niet zo voorspelbaar'. Wie gestuurd wordt door gewoonten is voorspelbaar. Je reageert zoals je altijd gereageerd hebt. Maar omdat elke situatie anders en uniek is, is dat lang niet altijd de passende en meest behulpzame reactie. De training in dit boek is een training om je bewust te worden van je gewoonten en die te doorbreken. Het is een training die tot doel heeft om je vrij te maken van de gewoonten die steeds weer leiden tot dezelfde gedachten, gevoelens en reacties. Je bent vrij als je nieuwe gewoonten kunt aanleren en als je in staat bent bestaande gewoonten bewust in te zetten.

Een effectieve manier om negatieve gewoonten aan te pakken, is door je te richten op één sleutelgewoonte en te proberen die te veranderen. Je zult merken dat andere gewoonten dan in het kielzog volgen. De training in dit boek doet dat ook. Het is echter niet zomaar een gewoonte waar we ons op richten, maar een diep ingesleten en zeer hardnekkige gewoonte: de gewoonte om altijd met onszelf bezig te zijn. Als je je goed voelt, dan zie je dat graag als een persoonlijke verdienste en als je je niet goed voelt, dan ligt dat ook aan jezelf, dan heb je kennelijk een gebrek of tekortkoming waar je aan moet werken. We doen dit zowel in materiële als in psychische zin. Of het nu gaat om stress, onzekerheid, angst of bezorgdheid, we zoeken zowel de antwoorden als de oplossingen altijd in onszelf. Ook mensen die altijd alleen maar met anderen bezig zijn en daardoor niet aan zichzelf toe komen, doen dat. Zodra ze voelen dat dat ten koste van henzelf gaat, vragen ze zich af wat er mis is met ze en hoe ze dat kunnen herstellen. De gewoonte om voortdurend met jezelf bezig te zijn heeft vele, vele vormen.

De training van de geest zoals die in dit boek wordt uiteengezet heeft een heel ander uitgangspunt. Voor zelfonderzoek en meer inzicht in onszelf keren we onze blik niet naar binnen, maar juist naar buiten. Antwoorden en oplossingen voor je mentale uitdagingen vind je niet in jezelf, maar in je relatie tot andere mensen en tot je omgeving. Je werkt van buiten naar binnen in plaats van, zoals we zo gewend zijn, van binnen naar buiten. Vertrouwen en verantwoordelijkheid, twee thema's

die we vaak tegen zullen komen, zijn geen emoties, maar eigenschappen van onze relatie tot andere mensen. Vertrouwen en verantwoordelijkheid roepen wel emoties op, maar vallen daarmee niet samen. Ze tonen zich in wat je doet en hoe je met anderen omgaat.

Door jezelf te trainen om tegen je gewoonte in je aandacht niet bij het minste geringste op jezelf te richten, ontwikkel je een vermogen om veerkrachtig en adaptief om te gaan met de voortdurende veranderingen in je leven, ook als die verstrekend en ongewenst zijn. Dat maakt je uitermate weerbaar en helpt je om de regie over je leven te houden zelfs, in zeer uitdagende en stressvolle situaties.

Vrijheid klinkt mooi, maar als puntje bij paaltje komt deinzen de meeste mensen daar toch voor terug. Want vrijheid brengt verantwoordelijkheid met zich mee. Vrij zijn betekent de volledige verantwoordelijkheid voor je eigen leven op je nemen. De vraag is: ben jij daartoe bereid?

Zoals elke training vraagt ook deze training om inspanning, discipline en doorzettingsvermogen. Het vraagt je te geloven dat het mogelijk is om gelukkiger te worden door je geest te trainen. Alleen dan kun je vertrouwen ontwikkelen in het proces en het zijn werk laten doen.

## Geschiedenis

Dat je je geest gericht kunt trainen om gelukkiger te worden is al een eeuwenoude kerngedachte in het boeddhisme. De eerste concrete uitwerking van dit idee, in de vorm van korte aanwijzingen voor de training, vinden we in India in de negende eeuw van onze jaartelling. Deze eerste tekst bestaat uit negenenvijftig aforismen en ligt aan de basis van dit boek. In India en later in Tibet werd deze tekst en de variaties daarop veel gebruikt. In Tibet wordt de training van de geest *Lojong* genoemd. Een woord dat ik in dit boek ook zal gebruiken.

Veel Indiase spirituele en filosofische tradities hebben zich ontwikkeld rondom een korte basistekst die bestaat uit een aantal aforismen, die sutra's werden genoemd. Vervolgens werden daar commentaren op geschreven die de zeer beknopte en vaak raadselachtige sutra's verklaren of interpreteren. Het was (en is) ook heel gebruikelijk dat er commentaren op de commentaren worden geschreven. En elk commentaar draagt als de jaarring van een boom bij aan de concentrische groei van het oorspronkelijke gedachtengoed.



Dit boek past in deze traditie, het is een commentaar en bovendien het eerste, oorspronkelijk Nederlandstalige commentaar. Het legt de aforismen uit en plaatst ze in een onderlinge samenhang en zoals elk commentaar wil het de sutra's tot leven brengen door ze een eigentijdse vorm en inhoud te geven.

Om te beginnen door in plaats van 'sutra' het woord 'oefening' te gebruiken. Het woord 'sutra' heeft in de boeddhistische traditie gaandeweg een andere betekenis gekregen. Daar staat het niet meer voor de afzonderlijke zinnen die samen een tekst vormen, maar voor de tekst als geheel. En het wordt alleen gebruikt voor teksten die gaan over het leven of de leer van de Boeddha. In commentaren op *Lojong* wordt daarom meestal het woord 'slogan' gebruikt in plaats van 'sutra'. Ik kies voor 'aanwijzing' en 'oefening' en ik gebruik beide woorden door elkaar. Want dat is hoe ik elk aforisme lees. Als de aanwijzing voor een oefening. Als uitnodiging om stil te staan bij twee vragen: waar draait het om? En: hoe oefen ik dat?

Dit is een boek om mee aan de slag te gaan. Het is niet alleen een boek om te lezen, maar ook een boek om mee te werken, een werkboek dus. De overweging bij elke aanwijzing kan als een op zichzelf staande, inspirerende tekst worden gelezen. Maar de werkelijke strekking van de aanwijzingen ervaar je pas als je ze niet alleen leest, maar ook in de praktijk brengt. Elke oefening maakt deel uit van een programma om je innerlijke daadkracht te vergroten. Je traint je geest door je nieuwe, positieve gewoonten eigen te maken. Daar helpt dit boek je bij.

## **Hoe zit dit boek in elkaar?**

De training van de geest bestaat uit negenvijftig oefeningen die verdeeld zijn over zeven stappen. Elke stap bestaat uit één of meer aanwijzingen die thematisch verwant zijn. Als je dit boek voor de eerste keer leest, dan is het aan te raden om het van begin tot eind door te nemen. Dat geeft je een indruk van de thema's die voorbijkomen en een gevoel voor hoe die thema's samenhangen. Als je er mee aan de slag gaat, dan kun je dezelfde volgorde aanhouden, maar dat hoeft niet. Je geest trainen is als een reis, maar een reis zonder begin- en eindpunt. Je kunt overal beginnen en op een zeker moment kom je alles opnieuw weer tegen, maar steeds anders. De training is geen rechte lijn, ook geen cirkel, eerder een spiraal. Je zult merken dat werken aan de ene stap ertoe leidt dat andere stappen op hun plek vallen en soepeler gaan. En omgekeerd. Zo ontstaan er zowel in de diepte als in de breedte steeds nieuwe inzichten en mogelijkheden tot groei.

Blijven groeien is waar het om draait. In ons 'diepste wezen' zijn wij potentie om te groeien. Onze bestemming is niet om iets te worden of ergens te komen, onze bestemming is te blijven groeien. Dit is het spirituele doel van de training van de geest.

De training begint door je bewust te worden van de waarde van het leven. Daar stuiten we al snel op een probleem. Voor veel mensen is de waarde van het leven en vooral de waarde van het eigen leven, niet iets dat gegeven is, maar dat verdiend moet worden. Maar hoe kun je je bewust worden van iets dat er (nog) niet is? Je begint als 'niets' en je moet 'iets' worden. Je moet laten zien dat je ertoe doet. Niet een keer, maar steeds weer opnieuw. Wat je ook doet, wat je ook bereikt en hoe succesvol je ook bent, het gevoel dat je er niet toe doet blijft maar de kop opsteken. Een hardnekkige gewoonte. Kun je die veranderen? Dat is de eerste stap.

De tweede stap gaat over het beeld dat we van onszelf, van anderen en van de wereld hebben. We zien onszelf als autonome, zelfstandige personen die elkaar tegenkomen, gewenst of ongewenst, en dan met elkaar relaties aangaan. De personen komen eerst, de onderlinge relaties daarna. Stel je nu voor dat we dit beeld omdraaien. Kun je je voorstellen dat relaties eerst komen en de personen daarna? Dat personen gevormd worden door hun onderlinge relaties en niet andersom?

Dat mijn relaties met anderen bepalend zijn voor wat en wie ik ben is een omkering van een gekoesterd beeld. Een omkering met consequenties. Jezelf beter begrijpen begint bijvoorbeeld nu, bij je blik naar buiten te richten en niet naar binnen. En werken aan jezelf? Dat doe je door te oefenen om consequent anders met anderen om te gaan, vriendelijker, begripvoller en zonder verwijten. Daardoor leer je ook steeds beter om te gaan met jezelf.

Voor al onze goede voornemens en intenties zijn tegenslagen de vuurproef. Die komen gewoonlijk onverwacht en als je er niet op voorbereid bent. Je raakt van slag en onmiddellijk val je terug in oude gewoonten. Je beseft dat ergens wel en denkt: 'Het is nu allemaal een beetje veel. Eerst dit oplossen en dan pak ik het later weer op.' We zien tegenspoed als een onderbreking van onze gang naar een beter leven en meer geluk en gaan er het liefst met een boogje omheen. Hoe begrijpelijk dit ook is, het werkt averechts. Geluk is niet het ontbreken van ongeluk. Geluk is het vermogen om tegenspoed te kunnen dragen en ervan te kunnen leren. Ongeluk staat je niet in de weg, het is onderdeel van je weg. Dat is de derde stap.

Als blijven groeien het doel is, dan is er geen eindbestemming. Je groeit niet ergens naartoe om daar te stoppen met groeien. Als je dit beeld serieus neemt, dan richt je aandacht zich vanzelf op hoe je nu groeit en of je dat anders zou willen doen. Je kunt ook groeien in de manier waarop je groeit. Zodra je denkt dat je dat 'goed' doet, stop je met groeien. Ook als je denkt dat je het 'slecht' doet stopt het proces. We kunnen leren steeds beter te groeien. Maar opvattingen over wat 'goed' is en wat 'slecht' staan dat in de weg. Die horen bij een manier van leven waarin alles draait om resultaat en het proces ondergeschikt is. Een leven dat altijd gericht is op straks. In de vierde stap verleg je je aandacht van het resultaat en de dualiteit van 'goed' en 'slecht', naar het proces van groei en hoe je dat steeds kunt verbeteren: hoe je kunt groeien in het groeien.

Maar doe je dat ook? Hoe weet je dat je daadwerkelijk groeit en jezelf daarin niet voor de gek houdt? Als je traint is het behulpzaam om regelmatig te evalueren of je vooruitgang boekt. Maar hoe kun je vooruitgang boeken op een spiritueel pad dat als kenmerk heeft dat er niets te bereiken valt? Dat er geen einddoel is wil niet zeggen dat je stuurloos bent. Je kunt wild groeien, maar je kunt ook richting geven aan je groei. Een onderdeel van de training van je geest is kiezen voor dat laatste. Stap vijf is weten waar je voor kiest en regelmatig checken of je nog steeds koersvast bent.

Vertrouwen en verantwoordelijkheid zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Je kunt geen verantwoordelijkheid nemen als je geen vertrouwen hebt. En omgekeerd kun je geen vertrouwen geven als je geen verantwoordelijkheid neemt. Door verantwoordelijkheid te nemen geef je vorm aan je leven en schep je handelingsvrijheid voor jezelf en voor anderen. Dat is de zesde stap.

De zevende en laatste stap helpt je het vertrouwen te ontwikkelen dat alles wat je nodig hebt altijd al gegeven is. Vertrouwen geeft ruimte voor groei en vorm. Zowel je eigen groei als die van anderen. De een kan niet zonder de ander.

Elke stap bestaat uit een aantal aanwijzingen. Het maakt niet uit waar je begint of welke volgorde je aanhoudt. Elke stap is afhankelijk van alle andere stappen. Je zult merken dat werken aan de ene stap een uitwerking heeft op de andere stappen. Ze ontwikkelen zich hand in hand. Je persoonlijke groei reflecteert in en door je verbondenheid met alles wat er is.

De negenenvijftig aanwijzingen van deze training zijn geen vragen die een antwoord zoeken, geen stellingen die begrepen willen worden. Het zijn hulpmiddelen

om je geest te bewegen. Kies er eentje, draag die een tijdje bij je. Kauw erop en herkauw. Merk op welke gedachten daardoor worden opgeroepen en welke emoties en gevoelens. En merk op hoe misschien de aanwijzing zich langzaam verweeft met de manier waarop je naar de dingen kijkt en hoe je daardoor die manier van kijken zichtbaar en veranderbaar maakt.