

ALJOSCHA LONG EN RONALD SCHWEPPE

DE INZICHTEN
VAN DE EZEL



VIND HET LICHT IN JEZELF



ALTAMIRA

Inhoud

EEN UITGESTREKTE, HELDERE HEMEL 9

Het verlangen van het hart 12

OVER WAT ER IS 16

De maalstroom van alledag:

donkere wolken aan de hemel 21

Het leven is geen to-dolijst 29

Zorgen, angsten, ontevredenheid – vleugels van lood 35

OVER WAT ER ZOU MOETEN ZIJN 41

Niets dan uitgestrektheid 45

In het moment zijn 50

Vleugels van licht 55

DE HEMEL IN JEZELF 60

Je blik omhoog richten 64

Van doen naar zijn 70

De weg: stilstaan en loslaten 77

De kracht van de belofte – de juiste beslissing nemen 83

Ook in een storm rustig blijven 91

ZEVEN WEGEN NAAR HET LICHT 100

- 1 Breid je ruimte uit en open je geest 104
- 2 Blijf gelijkmoedig en kalm, wat er ook gebeurt 126
 - 3 Volg de weg van je hart 145
 - 4 Breng het mooie in je leven 170
- 5 Stel je open voor het wonder van het nu 187
- 6 Zet 'gebonden zijn' om in 'verbonden zijn' 203
 - 7 Vergeet de hemel niet 220

DE REISGENOTEN 238

Andere boeken in deze serie 240

*'Hé, wacht even, waar ga je heen? De hemel zit in jezelf.
Als je hem elders zoekt, zul je hem steeds mislopen.'*

ANGELUS SILESIUS



Het licht van de hemel is altijd daar. Net zoals je adem er altijd is of zoals het nu er altijd is. Dat kan geruststellend zijn, maar het helpt niet zolang je gedachten en gevoelens zich alleen op oppervlakkige, aardse dingen richten.

Zelfs als het geluk voor het grijpen ligt, kun je het pas opmerken als je erin slaagt open te staan voor het nu. De oneindige uitgestrektheid en helderheid van de hemel kun je alleen ervaren als je leert om even stil te staan en omhoog te kijken.

Dit boek is niet bedoeld om in één ruk uit te lezen en dan weg te leggen: houd het altijd binnen handbereik, zodat je het kunt inkijken wanneer jij het nodig hebt. Het biedt inspiratie, zet je aan tot mediteren en de verhalen en korte oefeningen nodigen je uit om bewust de krachten van de hemel te ervaren, om ze in je geest te herontdekken en te laten groeien.

Lees wat voor jou interessant is. Niet alles is altijd en voor iedereen nuttig. Maar sommige stukjes kunnen, op een bepaald moment, precies zijn wat jij nodig hebt. Probeer gewoon zelf uit wat jij op dit moment kunt gebruiken.

Wees dus voor jezelf het licht dat ervoor zorgt dat je de zaken helder ziet.

EEN UITGESTREKTE, HELDERE HEMEL

De hemel – de plek waar vogels vliegen en wolken voorbij-drijven, waar regen, wind en zon thuis zijn – is een wonderlijke plek. Verderop in dit boek zul je leren dat je veel meer aandacht aan de hemel zou moeten schenken. De hemel waarover we in dit boek spreken, is natuurlijk niet de hemel die je vanaf de aarde kunt zien als je omhoogkijkt, maar eerder de geestelijke hemel die in onszelf huist.

Sommigen hebben het over ‘God’; anderen over de ‘bron van het zijn’, de ‘tao’ of het ‘universum’. Wij kozen voor het ‘licht van de hemel’, ook al beseffen we dat geen enkel woord kan beschrijven wat grootser is dan alle woorden. Begrippen kunnen slechts wegwijzers zijn, maar toch... Ze helpen ons vaak wel om onze bestemming te bereiken.



De oude wijzen in China noemden verlichte geesten ‘wezens die het licht van de hemel uitstralen’. En het Onzevader, het meest gebeden gebed van de christenen over de hele wereld, begint met de woorden: ‘Onze Vader, die in de hemel zijt...’

Als christenen, taoïsten of ook boeddhisten het over de ‘hemel’ hebben, bedoelen ze niet de hemel boven je hoofd.

Maar wat dan wel?

'Helderheid en stilte, uitgestrektheid en openheid... Het zijn eigenschappen van de hemel. Mensen die zich deze eigenschappen eigen kunnen maken, zijn open en vrij, rustig en onbezorgd. Hoewel ze niet ingrijpen, laten ze niets onberoerd. Hoewel ze niet willen stralen, stralen ze toch het licht van de hemel uit.'

LAO TSE

Helderheid, uitgestrektheid, openheid, oneindigheid, stilte en rust, het zijn allemaal eigenschappen van de hemel:

- De *helderheid* van de hemel herinnert je eraan je op de kracht van het licht in jezelf te richten en je niet in de war te laten brengen door kleine en grote tegenslagen in je dagelijks leven.
- De *uitgestrektheid* van de hemel herinnert je eraan je te bevrijden van beperkingen en verplichtingen die je geest vernauwen, om zo je innerlijke horizon te verruimen.
- De *openheid* van de hemel herinnert je eraan mensen en dingen te benaderen zonder vooroordelen en nieuwe dingen in je leven met een kinderlijke nieuwsgierigheid tegemoet te treden.
- De *oneindigheid* van de hemel herinnert je eraan dat je niet alleen in de meetbare tijd leeft, maar ook een kind van de eeuwigheid bent.
- De *stilte en rust* die de hemel uitstraalt, herinneren je eraan innerlijk stil te worden en onverstoorbaar in jezelf te rusten.



1500 jaar geleden ontmoette keizer Liang Wu Di de Bodhidharma, die als grondlegger van het zenboeddhisme wordt beschouwd. De keizer probeerde indruk te maken door zijn prestaties op te sommen. Hij zei: 'Ik liet veel tempels bouwen. Ik liet de preken van Boeddha honderden malen neerschrijven en ik liet veel monniken wijden. Welke verdienste heb ik daardoor verworven?'

Bodhidharma antwoordde: 'Dat zijn waardeloze redenen voor verdiensten. Ze zijn als schaduwen die een figuur volgen, maar zijn zelf onbelangrijk.'

Verbaasd vroeg de keizer: 'Wat zijn dan ware verdiensten?'

Bodhidharma antwoordde: 'Het zuivere weten, geheimzinnig en wonderbaarlijk. Het is leeg en stil. Je kunt het nooit bereiken door wereldlijke zaken.'

Liang Wu Di vroeg toen: 'Wat is de kern van uw leer?'

Bodhidharma antwoordde: 'Een open, ruime blik. Niets wat heilig is.'

Helderheid, uitgestrektheid, openheid, oneindigheid, stilte en rust zijn niet 'heilig'. Ze zijn helemaal niet bijzonder. Als onze geest tot rust komt, keert hij terug naar zijn ware aard. Dan duiken die eigenschappen vanzelf op. Tenminste, als er geen ontevredenheid in de weg zit...

Het verlangen van het hart



De zoon van de koning had alles wat een mens zich maar kan wensen: hij kreeg het lekkerste eten en de beste wijn voorgeschoteld, mensen bogen voor hem als ze hem ontmoetten, jongemannen keken naar hem op, meisjes werden rood en wierpen hem verlegen en begeerlijke blikken toe. Toch was de prins niet tevreden. Hij had het gevoel dat er iets in zijn leven ontbrak, al kon hij niet precies duiden wat dat dan was, want hij had toch alles?

Hij besloot erover te praten met zijn vader, want die was niet alleen koning maar ook een wijs en ervaren man. Zijn vader fronste zijn voorhoofd en zei toen hoofdschuddend: 'Wat jij mist, is verantwoordelijkheid. Jij moet een goede vrouw zoeken en samen met haar een kind grootbrengen, dan heb je eenvoudigweg geen tijd meer om ontevreden te zijn.'

Hoewel zijn vader een wijs man was en het absoluut een goed idee was om meer verantwoordelijkheid te nemen, voelde de jongeman diep vanbinnen dat er eerst nog iets anders nodig was, dat hij nog niet klaar was voor een vrouw en kind en dat dat ook niet de oorzaak van zijn ontevredenheid kon zijn.

Hij sprak erover met zijn vrienden, maar die lachten hem alleen maar uit. 'Zoek toch een meisje of, nog beter, twee meisjes, drink lekkere wijn en je zult zien dat je ontevredenheid als sneeuw voor de zon verdwijnt.' Hij antwoordde niet en glimlachte een beetje bedroefd. Nee, meisjes waren zeker lief, en hun kusjes en omhelzingen nog fijner, maar dat was niet wat hij nu nodig had.

Hij dacht aan zijn voormalige leraar, die ook al de leraar van zijn vader was geweest. De oude, wijze man leefde in een hut in het bos naast het paleis. Hij had veel respect voor hem en zelfs zijn vader had veel ontzag voor de oude man. Maar kon hij de meester lastigvallen met zijn kleine zorgen en domme ontevredenheid? Hij twijfelde nog even, maar ging toch op weg. Even later klopte hij aan bij de hut.

De deur ging meteen open, alsof de oude man hem verwachtte. Hij liet de prins binnen, bood hem een stoel en een kop heerlijk geurende thee aan. De twee mannen zaten zo een tijdje zwijgend tegenover elkaar. De oude leraar glimlachte zacht en vol medeleven. Uiteindelijk raapte de prins al zijn moed bijeen en vertelde over zijn ontevredenheid, over hoe hij alles had en hem dat toch geen bevrediging schonk, over het gevoel dat er iets belangrijk ontbrak en over hoe hij zich schaamde ontevreden te zijn terwijl hij zo'n goed leven had. De oude leraar knikte af en toe begrijpend en dus stortte de prins zijn hele hart uit.

Toen hij uitgepraat was, legde de oude man een hand op zijn schouder en glimlachte. 'Lieve jongeman, ik weet wat er ontbreekt, maar ik kan het je niet vertellen.'

Ontgoocheld sloeg de jongeman zijn ogen neer, maar de oude man was nog niet uitgepraat: 'Ik ken echter iemand die je raad kan geven.' Hij stond op en gebaarde de jongeman hem te volgen. Achter de hut lagen een tuintje met kruiden en een wei waarop een kleine ezel graasde. 'Dit is mijn vriend Faris,' zei hij en wees naar de ezel. 'Vertel hem wat je mij vertelde.'

De prins keek de oude man verbaasd aan. 'Wie? De ezel?'

De oude leraar lachte en knikte. De kleine ezel tilde zijn kop op en keek de twee mannen met grote, intelligente ogen aan.

'Ja, de ezel. Faris. Kom binnen een week terug om me te vertellen wat je hebt geleerd.' De oude man draaide zich om en liep terug naar zijn hut.

De jongeman keek hem radeloos na. Was dat alles wat de wijze, oude man kon bedenken? Zou zijn oude leraar een beetje verward aan het worden zijn?

Hij keek de ezel aan en zei spottend: 'Oké, ik moet jou dus vertellen over mijn zorgen, omdat de oude man me niet kan helpen?' Hij keek de ezel aan en barstte in lachen uit omdat het net leek of de ezel knikte. 'Nou, goed, dat zijn dan twee ezels...' Hij vertelde de ezel alles wat hij de oude man had verteld. En vreemd genoeg deed het hem deugd, want de kleine ezel keek hem met zijn grote ogen rustig aan en leek elk woord te begrijpen. Alleen al het vertellen luchtte hem op.

Maar toen hij uitgepraat was, kreeg hij de schrik van zijn leven, want opeens begon de ezel te praten! Hij zei: 'Prins, je moet je hart volgen als je tevreden wilt zijn.'

De prins staaarde de ezel met open mond aan. Kon die ezel echt praten? Of was hij zelf gek geworden? In elk geval raakte de uitspraak van de ezel een gevoelige snaar. 'Je hart volgen...' De prins voelde instinctief dat dat de waarheid was. Maar hoe doe je dat, je hart volgen?

Voor hij de kans kreeg het aan de ezel te vragen, sprak die: 'Doe je mond nu maar weer dicht, prins, dadelijk vliegt er nog een vlieg in. Ja, je moet gewoon je hart volgen, dat is duidelijk. Maar eerst moet je leren om goed te kijken: wat is daar?'

De prins sloot zijn mond, maar opende hem meteen weer. 'Waar?' vroeg hij.

De ezel schudde zijn hoofd. 'Denk na en kom morgen terug, als je hebt nagedacht.' De ezel draaide zich om en knabbelde weer aan het malse gras. De prins keerde piekerend en nog altijd stomverbaasd terug naar het paleis van zijn vader.

'Wat is daar?' mompelde hij voor zich uit. Maar het antwoord bleef uit.

** * **



Denkgewoonten opnieuw instellen

Ga ontspannen zitten. Sluit je ogen. Laat je adem eenvoudig in- en uitstromen, telkens opnieuw, tot je vanbinnen een beetje tot rust gekomen bent.

Herhaal dan de volgende zinnetjes stil in jezelf of fluister ze zachtjes:

- ‘Het is goed zoals het is. Ik hoef niets aan de situatie te veranderen. Het leven loopt zoals het loopt.’
- ‘Ik ben goed zoals ik ben. Ik hoef niets aan mezelf te veranderen. Het volstaat om tot rust te komen en mezelf te aanvaarden.’

Blijf rustig doorademen en herhaal de twee zinnen om de beurt, langzaam en kalm. Las een steeds langere pauze in tussen de zinnen, terwijl je je ademhaling observeert en de betekenis van de woorden goed tot je laat doordringen.

Wat je tegen jezelf zegt, is van groot belang. Als je deze oefening gedurende een lange periode regelmatig doet, zul je nieuwe, bevrijdende denkgewoonten creëren.

*‘Niets is zo machtig
als de macht der gewoonte.’*

OVIDIUS



Toen de prins de volgende ochtend ontwaakte, lachte hij. ‘Wat een vreemde droom had ik!’ riep hij. ‘Een sprekende ezel...’ Maar hoe langer hij wakker was, hoe stiller hij werd. Hij was er niet meer zo zeker van of het een droom was geweest. Was hij echt op bezoek geweest bij zijn oude leraar en had hij echt met die ezel gesproken? Hoe heette hij ook alweer? Faris? Hij glimlachte. Of het nu een droom of werkelijkheid was, grappig was het wel. Misschien was zijn ontevredenheid ook één grote grap. De ezel had gezegd: ‘Je moet je hart volgen als je tevreden wilt zijn.’ De prins voelde duidelijk dat dat een goede raad was. Maar hoe zat het dan met de vraag: ‘Wat is daar?’

Het was een erg vreemde vraag, want alles was er immers: het paleis, de mensen, zichzelf, de lucht, dieren, alles. De ezel ook? Hij twijfelde even, maar nee, inderdaad, ook de oude leraar en de ezel waren er. En ook zijn ontevredenheid was er. Echt waar? Heel even leek het alsof die er niet was. Maar nu hij eraan dacht, voelde hij die ontevredenheid weer duidelijk opkomen. School daarin misschien het geheim?

Hij kwam met een luide zucht uit bed. In elk geval was het zeker dat de hofleraar, die hem onderwees in talen, geschiedenis, aardrijkskunde, politiek, recht en filosofie, vast al vol ongeduld op hem zat te wachten...

De hofleraar was een man van middelbare leeftijd, gemiddeld slim en verder heel gewoon, maar dat compenseerde hij door een heel groot respect voor zichzelf. Hij kon het dan ook niet uitstaan als anderen dat respect niet toonden, vooral niet als het om de prins ging die weer eens te laat kwam, maar hij durfde hem daar niet op aan te spreken.

DE HEMEL IN JEZELF

*'De echte hemel is overal aanwezig,
waar je ook gaat of staat.'*

JAKOB BÖHME

De geestelijke hemel staat symbool voor ons 'grote zelf', dat de bron en tegelijkertijd het geheim van ons leven is. Terwijl in ons 'kleine zelf' vaak een reusachtig ego zit met veel wensen, afkeer, oordelen en aanhankelijkheid, is ons 'grote zelf' volkomen vrij van ik-zucht. Als je slechts één opdracht in je leven zou mogen vervullen, zou het slim zijn om er alles aan te doen je ware ik te leren kennen, het licht van de hemel in jezelf te ontdekken en het over de wereld te laten stralen. Al het andere zou dan gewoon vanzelf gebeuren.



Soms leven we jaren in het donker. Tijdens onze zoektocht naar geluk raken we soms steeds meer verstrikt in surrogaatvoldoening.

Het is dan tijd om de rolluiken omhoog te halen en het zonlicht binnen te laten. Het is dan tijd om je af te keren van uiterlijke schijn en je blik naar binnen te richten.



De prins bezocht de volgende ochtend opnieuw zijn vriend Faris, de ezel. Faris begroette hem en zei: 'De meester zit al op je te wachten!'

Er was een week verstreken en de oude leraar had gezegd dat hij na een week moest terugkeren om te vertellen wat hij in die week had geleerd. Het voelde als een soort test. De prins was best opgewonden. Had hij voldoende geleerd? Hij voelde zich een kleine schooljongen die zijn huiswerk niet had gemaakt en nu door zijn leraar op het matje werd geroepen. De leraar vroeg hem: 'Nou, lieve jongen, wat heb je geleerd van mijn ezel?'

De prins begon te blozen en stamelde iets, maar de oude leraar hief zijn hand op en legde hem het zwijgen op. 'En jij, Faris, heb jij de afgelopen week iets geleerd?'

De ezel knikte.

'Goed,' zei de leraar, 'weten jullie wat jullie nu te doen staat?'

De ezel en de prins keken elkaar aan, maar geen van beiden durfde te antwoorden.

De oude leraar lachte. 'Nou, het is tijd om aan jullie reis te beginnen.'

Opnieuw keken Faris en de prins elkaar vragend aan.

De oude leraar griffelde om hun onwetendheid en zei: 'Jullie gaan samen naar de berg van het verborgen licht. Boven op de top staat de Tempel van de Eeuwige Vreugde. Breng mij de sterrensleutel uit de tempel.'

Nog steeds wisten de twee leerlingen niet wat te zeggen.

De oude leraar knikte. 'Jullie vertrekken binnen drie dagen.'

De ezel en de prins keken de leraar geschrokken aan.

'Ik zal jullie eerst nog een verhaal vertellen. Luister goed, het is een heel belangrijk verhaal. De abt van de Tempel van de Eeuwige Vreugde speelt er een rol in...'

Hemel en hel

Een oude soldaat, die door iedereen werd beschouwd als een grote held, dacht na over zijn leven en werd bang om te sterven. Hij was niet zozeer bang voor het sterven zelf, maar wel voor wat hem na de dood te wachten stond. Hij had in zijn leven zoveel mensen gedood, zou hij daarom in de hel belanden? Bestond er trouwens wel zo iets als een hemel en een hel? Hij besloot het te vragen aan de slimste mens die hij kende en naar het schijnt was dat de abt van de Tempel van de Eeuwige Vreugde. Na een lange reis en vele avonturen stond hij eindelijk voor de abt.

'Eerwaarde abt, ik heb maar één vraag: bestaan de hemel en de hel?'

De abt keek niet eens naar hem om en zweeg.

De oude soldaat herhaalde zijn vraag. Opnieuw kreeg hij geen antwoord. Hij werd boos. 'Abt!' riep hij boos. 'Zou u zo vriendelijk willen zijn me een antwoord te geven?'

De abt keek hem aan en zei: 'Verdwij uit mijn ogen en val me niet meer lastig met je belachelijke vragen.'

De soldaat kon zich amper bedwingen. 'Waarom bent u zo onvriendelijk? Ik kom van ver en heb slechts één vraag. Als u het antwoord niet kent, zeg dat dan gewoon.'

De abt barstte uit in een bulderlach. 'Verdwij, je bent het niet waard. Je adem verpest de zuivere lucht hier. Ik

walg van je stinkende aanwezigheid. Keer terug naar waar je vandaan komt!'

De oude soldaat werd razend. Hij haalde vliegensvlug zijn zwaard tevoorschijn en wilde de abt doden. Maar die hief al net zo snel zijn hand op. 'Dat, mijn lieve man, is de hel!'

De oude soldaat staaarde de abt als versteend aan. Toen lachte en huilde hij tegelijkertijd, want plotseling was het hem duidelijk geworden. Hij wierp zich neer bij de voeten van de abt. 'Laat mij uw leerling zijn,' smeekte hij.

Opnieuw hief de abt zijn hand op. Hij legde hem op het hoofd van de oude soldaat en zei: 'Dat, mijn lieve man, is de hemel.'

** * **

Volgens theologen is het onmogelijk om zinnige uitspraken over de hemel te doen. Ook in de Bijbel worden slechts vage beelden gebruikt en dus weten we niet wat ons na de dood te wachten staat – als je tenminste het geluk hebt in de hemel terecht te komen. Niemand kan in de toekomst kijken, maar iedereen kan wel het heden zien. Mystici weten dat 'de hemel' of 'de goddelijke werkelijkheid' niet kan worden onderscheiden van de ervaring van het 'eeuwige nu'. En ze benadrukken dat we geen theologische analyses of logische verklaringen nodig hebben om het eeuwige nu te ervaren.



Ben je op zoek naar het geluk en de vrede van de hemel in jezelf? Trek je dan terug in de stilte. Het is zelden stil in de wereld om je heen, maar je kunt jezelf openstellen voor de innerlijke stilte en het innerlijke licht door jezelf op de 'juiste zender' af te stemmen...

'Door te zwijgen slaagt de mens er het best in om zijn zuiverheid te bewaren.'

MEESTER ECKHART

Je blik omhoog richten



Toen de oude leraar klaar was met zijn verhaal, bleven Faris en de prins een tijdje zwijgend staan. Hun gedachten en gevoelens waren echter allesbehalve rustig. De leraar keek hen glimlachend aan: 'Hebben jullie het begrepen?'

De twee mompelden: 'Eh, ja, misschien,' maar de oude leraar was niet dom, hij zag meteen dat ze het nog altijd niet begrepen hadden. Hij zuchtte: 'Oké, ik zal jullie nog een verhaal vertellen, het verhaal van de twijfelaar...'

De twijfelaar

De twijfelaar geloofde dat de hemel alleen maar bestond uit lucht en leegte en misschien een beetje gas en stof. Geluk kon je volgens hem alleen op aarde vinden; de hemel was dus niet belangrijk. Hij dacht niet langer aan de hemel en richtte zijn blik nooit omhoog. Hij zorgde ervoor dat hij met beide voeten op de grond bleef en hij was tevreden. Hij kon zich maar beter richten op wat er echt was. Hij keek naar zijn eigen voeten, zijn knieën, zijn buik en zijn navel. Hij boog steeds dieper om zijn navel te kunnen zien, kwam steeds dichterbij met zijn hoofd bij zijn navel en verdween er uiteindelijk in zonder ooit echt het geluk te hebben gevonden.

De ezel en de prins staarden de oude leraar met grote ogen aan.

'Kan dat echt?' vroeg de prins na een tijdje aarzelend. 'Ik bedoel, verdwijnen in je eigen navel?'

'Wat ben je toch een ezel!' riep de ezel uit. 'Natuurlijk kan dat niet. De leraar probeerde ons iets belangrijks duidelijk te maken met dat verhaal. Het is een metafoor!'

'Ja, dat weet ik wel,' zie de prins beschaamd. 'Maar wat betekent het dan?'

'Dat is toch ook niet zo moeilijk. Als je alleen maar oog hebt voor jezelf, ben je verloren.' De ezel keek de oude leraar verwachtingsvol aan.

De leraar glimlachte. 'In werkelijkheid gebeurde er wat anders. De man keek nooit omhoog. Daardoor liep hij tijdens een wandeling tegen een boom en brak zijn nek.'



2 De harameditatie

Het Japanse begrip 'hara' verwijst enerzijds naar het lichamelijke centrum in het midden van je onderbuik en anderzijds naar de bron van levensenergie die je verbindt met de kracht van de aarde. In de zenmeditatie verwijst 'hara' naar een houding van helderheid, stilte en gecentreerd zijn.

- Ga comfortabel rechtop zitten op een stoel of een meditatiekussen. Ondersteun je rug niet en sluit je ogen.
- Leg je handen net onder je navel op je buik. Leg je linkerhand onderop en laat je rechterhand ontspannen op je linkerhand rusten.
- Laat je ademhaling komen en gaan zonder er iets aan te willen veranderen. Observeer gewoon hoe je buik tijdens het inademen langzaam uitzet en tijdens het uitademen weer ontspant. Observeer het in- en uitstromen van je adem enkele minuten.
- Ga nog een stapje verder. Laat het inademen gewoon gebeuren en besteed alleen nog aandacht aan het uitademen. Adem een beetje langer uit dan normaal. Gebruik het uitademen om je te laten zakken en je steeds meer te ontspannen.
- Het kan nuttig zijn de beweging van boven naar beneden met woorden te ondersteunen. Denk tijdens het inademen:

laat je schouders los. En denk tijdens het uitademen: laat je bekken zakken.

Doe deze meditatieoefening minstens vijf minuten. Het duurt vaak even voor je het rustpunt in jezelf vindt en je daar geborgen kunt voelen.

'Bekommer je niet te veel om het uiterlijke. Bekommer je liever om je innerlijk. Wie het uiterlijke gebruikt om zijn innerlijk in harmonie te brengen, zal niet ver komen. Gebruik liever het innerlijke om het uiterlijke te veranderen.'

KURMA – DE ZEVEN GEHEIMEN VAN DE SCHILDPAD



Bij heel leuke momenten in je leven heb je misschien weleens de neiging om net zoals Faust in Goethes gelijknamige tragedie te zeggen: 'Blijf toch even, je bent zo mooi!' Momenten blijven echter nooit en keren ook nooit terug, want het leven is voortdurend in beweging. Alles is vergankelijk. Dat kan soms een verdrietig gevoel geven, maar als er nare dingen of grote rampen in je leven gebeuren, kan het juist bijdragen aan je gelijkmoedigheid. Onthoud in elk geval: alles gaat voorbij.

Hoe donker en bedreigend de onweerswolken boven je hoofd ook kunnen zijn: jij bent niet die onweerswolken, jij bent die heldere, uitgestrekte hemel.

De doelstellingen van je hart

Zodra je je ware aard begint te volgen, wordt je leven veel eenvoudiger. Je hoeft dan niet langer te piekeren over wat je moet doen of 'worden'. Maar om dat te kunnen, moet je eerst te weten komen wat de doelstellingen van je hart zijn.



Zijn de doelstellingen die je nastreeft echt je eigen doelstellingen? Of streef je naar doelstellingen die je door je ouders, je partner, de maatschappij of de media worden opgelegd? Als je handelt vanuit angst, als je de behoeften van anderen vervult of als je alleen erkenning of financiële zekerheid zoekt, zul je veel energie verspillen en uiteindelijk gefrustreerd eindigen. Zoek uit wat je hart wil: dat is de enige manier om vrijheid en onafhankelijkheid te bereiken.



Test: wat wil je hart?

De doelstellingen van je hart zitten vaak diep verborgen en duiken vaak op in de vorm van 'geheime wensen'. Bedenk iets wat je heel graag wilt. Of deze doelstelling ook echt een 'hart-doel' is, kun je heel makkelijk achterhalen. Ga in een comfor-

tabele houding zitten en stel jezelf de volgende vijf vragen. Hoe vaker je met ja kunt antwoorden, hoe groter de kans dat het gaat om een echte doelstelling van het hart:

- 1 Zal je leven in positieve zin veranderen als je deze doelstelling nastreeft?
- 2 Kun je er actief toe bijdragen deze doelstelling te bereiken en gaat het niet alleen om iets passiefs?
- 3 Stel je voor dat je je doelstelling hebt bereikt. Ben je dan gelukkig, tevreden en innerlijk vervuld?
4. Kun je op weg naar je doelstelling bepaalde vaardigheden of eigenschappen ontwikkelen? Zul je met de opdrachten die je onderweg tegenkomt meegroeien?
- 5 Hoor je een zachte (of misschien juist luide) stem in jezelf die je ertoe probeert aan te zetten eindelijk op weg te gaan? Zegt je onderbuik ja? Zegt je hart ja?

Medeleven ontwikkelen



De jonge vrouw, de wachter van het bos, heette Lilli. Ze was een geweldige reisgenote. De prins en de ezel genoten van haar gezelschap. Ze hoefden nergens over na te denken en ze hoefden geen opdrachten te vervullen. Lilli was als een liefdevolle moeder, ook al leek ze jonger dan de prins. De verhalen die ze de twee reisgenoten vertelde, waren vaak zo grappig dat de tranen hen over de wangen liepen. Ze vertelde echter ook serieuze verhalen...