

09

Een wijze visie ontwikkelen

Aandachtige-krijgervaardigheden	
Diep inademen en rustig worden	<input checked="" type="checkbox"/>
Observeren	<input checked="" type="checkbox"/>
Luisteren naar je eigen waarden	<input checked="" type="checkbox"/>
Besluiten om iets te ondernemen en dat ook gaan doen	<input checked="" type="checkbox"/>

“Je bent wat je wilt worden. Waarom nog verder zoeken? Je bent een fantastische manifestatie. Het hele universum is bijeengekomen om jouw bestaan mogelijk te maken. Er is niets dat niet ‘jij’ is. Het Koninkrijk Gods, het Zuivere Land, nirwana, geluk en bevrijding – je bent het allemaal.”

Thich Nhat Hanh

Tot nu toe hebben we je geholpen naar de innerlijke strijd te kijken. Je hebt geleerd je ademhaling te gebruiken om jezelf te verankeren in het heden. Je hebt ook geleerd met je gevoelens te leven zonder ertegen te vechten en om met de geestmachine te leven zonder te denken dat je al zijn verhalen moet geloven of zijn advies moet volgen. Je bent bijna klaar om naar deel 3 van dit boek te gaan. Dat zal je helpen het leven dat je voor jezelf wilt, te ontdekken en te leiden – met gebruikmaking van je waarden die je tijdens je reis zullen begeleiden.

■ Geen grenzen

Voordat je begint aan deze reis om het leven te leiden dat overeenkomt met je waarden, is er een belangrijke vraag die je moet beantwoorden: wat zijn volgens jou je grenzen? Anders gezegd: wat denk je dat je niet zult kunnen doen? In deel 3 van dit boek gaan we je vragen om ‘groot’ te denken – om echt te gaan voor een heel bijzonder leven. Maar eerst willen we zeker weten dat je niet gelooft in je beperkingen.

Je geest zal proberen je ervan te overtuigen dat je bepaalde dingen niet kunt. Alle menselijke geesten, de jouwe, de onze en die van je ouders, produceren soms negatieve zelfoordelen zoals 'dom', 'niet goed genoeg', 'raar', 'kan niemand van houden', 'waardeloos', 'hopeloos', 'zwak' of 'onwaardig'.

Wat kun je doen met dit soort zelfbeperkende gedachten? Om te beginnen moet je een *wijze visie* ontdekken: een perspectief van waaruit je je gedachten kunt zien als voorbijgaande gebeurtenissen in plaats van onbetwistbare waarheden. Een wijze visie is gewoon nog een nieuwe observatievaardigheid, net als de andere vaardigheden waarmee je in dit hele boek al hebt geoefend. Hij biedt je een manier om perspectief op je leven te krijgen. Tijdens het lezen van dit hoofdstuk zullen we je diverse manieren aanreiken om dit perspectief te ontwikkelen.

■ Oefening

Een tipje van de sluier van de wijze visie

Weet je nog dat de geest graag verhalen verzint – en vooral verhalen over jou? Een van de problemen bij verhalen is dat ze in staat zijn je te laten geloven dat jouw identiteit en persoonlijkheid in steen gebeiteld zijn en dat het onmogelijk is om je te ontwikkelen tot iets anders. Als je bijvoorbeeld het verhaal gelooft dat niemand ooit van jou zal kunnen houden, zul je waarschijnlijk ook geloven dat je problemen zult hebben met het vinden van liefde. Als je dat verhaal gelooft en je gedraagt alsof het echt zo is, kan het erop uitdraaien dat die voorspelling vanzelf waar wordt.

Deze oefening zal je laten zien dat zelfbeperkende verhalen gewoon gedachten zijn die komen en gaan. Ze blijven niet voor altijd en ze bepalen niet wie jij bent. Net als alle mensen verander je en ontwikkel je je steeds. Je kunt ieder moment kiezen wat je wilt doen en ook kiezen wat je wil worden. En wie je wordt, hangt af van de dingen die je in de wereld doet.

Om je te laten zien dat jij en jouw verhalen over jezelf voortdurend veranderen, ga je in deze oefening terugdenken aan bepaalde gebeurtenissen die zijn voorgevallen op verschillende tijdstippen in je leven. Je gaat zelfs vooruitdenken om je een voorstelling te maken van je toekomst.

Rond je zevende jaar

Een bepaalde gebeurtenis die je je herinnert: _____

Hoe zag je lichaam er toen uit? _____

Hoe voelde je je toen? _____

Wat dacht je toen? _____

Rond je twaalfde jaar

Een bepaalde gebeurtenis die je je herinnert: _____

Hoe zag je lichaam er toen uit? _____

Hoe voelde je je toen? _____

Wat dacht je toen? _____

Je huidige leeftijd

Een bepaalde gebeurtenis die pas is voorgevallen: _____

Hoe zag je lichaam er toen uit? _____

Hoe voelde je je toen? _____

Wat dacht je toen? _____

Rond je 35^e

In dit laatste onderdeel willen we dat je probeert je voor te stellen wie je zou kunnen zijn als je 35 bent. Kijk maar eens of je een beeld van jezelf kunt krijgen, ook al weet je natuurlijk niet echt hoe het zal zijn.

Een bepaalde gebeurtenis die je zou kunnen meemaken: _____

Hoe zou je lichaam er dan uitzien? _____

Hoe zou je je dan voelen? _____

Wat zou je dan denken? _____

Denk eens na over deze vier leeftijden en beantwoord dan deze vraag: welk deel van jou zal tijdens je leven hetzelfde blijven?

Dit lijkt een tamelijk duidelijk vraag, maar hij is eigenlijk nogal moeilijk om te beantwoorden en daarom helpen we je bij het bepalen wat niet hetzelfde blijft.

Lichaam: je lichaam als zevenjarige is niet hetzelfde als je lichaam op je 35^e.

Gevoelens: de gevoelens die je hebt op je zevende zijn niet hetzelfde als die je hebt op je 35^e. Neem bijvoorbeeld verdriet. Als je 35 bent, voel je een volwassen soort verdriet en niet het verdriet van een klein kind.

Gedachten: deze is gemakkelijker. Je weet dat je gedachten op je 35^e beslist niet hetzelfde zullen zijn als de gedachten die je op je zevende had. Je gaat op je 35^e vast niet zeggen dat je in de zandbak wil spelen!

Dus wat blijft er dan hetzelfde? Jijzelf.

Veel dingen kunnen veranderen, maar jij zult er altijd zijn. 'Jij' bestaat niet alleen uit je lichaam. 'Jij' bent niet alleen je gevoel. En 'jij' bent niet alleen je gedachten. 'Jij' bent de waarnemer die jouw lichaam, gevoelens en gedachten kent en ziet. Dit is wat we de 'wijze visie' noemen.

■ De innerlijke waarnemer

Als je door de jaren heen kijkt, kun je zien dat de dingen altijd veranderen. Maar jij bent er nog steeds en je bent in staat te kijken naar alles wat verandert. Het klinkt misschien een beetje raar, maar het enige waarvan je zult merken dat het hetzelfde blijft, is de jij die van alles over jouw wereld heeft geleerd, de jij die je lichaam heeft bewogen, de jij die van alles heeft gevoeld en de jij die van alles heeft gedacht. En jij kunt je zelfs voorstellen wat je over twintig jaar misschien denkt en voelt.

Best gek, hè? En ook al geldt dit overal voor iedereen, veel mensen maken geen gebruik van dit vermogen om een stapje terug te doen en naar zichzelf te kijken. Als je de wijze visie eenmaal onder de knie hebt, zul je niet zo snel meer je eigen verhalen geloven, vooral niet de verhalen over waarom je allerlei dingen niet zou kunnen. De wijze visie zal je laten zien dat er een jij is, en dat er verhalen zijn over jou en wie je bent. Met de wijze visie blijft je kern onveranderd, zelfs als de verhalen veranderen.

Soms vertelt je geest je verhalen over hoe slecht je bent, of raar, of niet goed genoeg. Je bent misschien geneigd deze verhalen te geloven. Misschien denk je bijvoorbeeld: 'Ik ben echt raar.' De probleemopsporende geest slaagt erin om jouw gedachten zich vooral te laten richten op je beperkingen. Maar je weet: je kunt kijken naar hoe die verhalen zich ontwikkelen, want er is een jij en er zijn verhalen. Je bent meer dan je denkt dat je bent.

■ Oefening

De toekomst voorspellen

Om dit idee te illustreren moet je naar het plaatje hierna kijken en dan in de ruimte ernaast opschrijven wat dit volgens jou is. Verzin er dan een verhaal bij en schrijf het op. Doe dit voordat je verder leest!



Het plaatje was een zaadje van een esdoorn. Stel je nu voor hoe het zaadje uitgroeit tot de boom in het volgende plaatje.



Denk hier eens over na. Was er iets in het eerste plaatje, of in jouw verhaal, dat je vertelde dat deze vorm een prachtige boom zou gaan worden? Misschien wist je dat het een esdoornzaadje was, maar laten we voor deze oefening even net doen alsof je dat niet wist. Een esdoornzaadje lijkt helemaal niet op een esdoorn. Het is klein. Het is bruin. Het ziet er kwetsbaar uit. Als je niets wist over esdoornzaadjes, zou je geest niet naar dat zaadje kunnen kijken en bedenken dat dit een esdoorn ging worden. Zo kan jouw geest ook niet naar jou kijken en bedenken wat jij zal worden.

■ Oefening

De wijze visie uitproberen

Hier is nog een andere manier om de wijze visie te ervaren. In deze oefening zal je snel schakelen tussen drie verschillende manieren van denken.

1. Begin met lachen en bedenk dan iets heel positiefs – misschien dat er iets lukt dat je echt belangrijk vindt, of dat je plezier hebt met je vrienden en vriendinnen, of dat je speelt met je huisdier. Zorg ervoor dat je positieve gedachten krijgt.
2. Daarna trek je een lelijk gezicht en ga je denken aan iets waar je heel boos van wordt – bijvoorbeeld dat iemand jou of een vriend(in) oneerlijk behandelt. Zorg ervoor dat je boze gedachten krijgt.
3. Ga ten slotte treurig kijken en bedenk iets waar je heel verdrietig van wordt – misschien iemand of iets kwijtraken die of wat belangrijk voor je is, of een kans missen om iets te doen wat je graag had gewild. Zorg ervoor dat je verdrietige gedachten krijgt.

Merk je dat je je gedachten drie keer hebt veranderd, terwijl je diep vanbinnen hetzelfde bleef? Je was er, observeerde rustig en merkte de verandering in gedachten en gevoelens op. Dit bedoelen we nou met 'wijze visie'.

■ Oefening

Een gedachte hebben in plaats van een gedachte zijn

Dit is een opdracht die je laat oefenen met het jezelf los van je gedachten zien. Kijk eens naar de hele lijst van oordelen hierna en vink alles aan wat jij soms van jezelf vindt:

- | | | | |
|---|------------------------------------|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Lui | <input type="checkbox"/> Humeurig | <input type="checkbox"/> Onhebbelijk | <input type="checkbox"/> Lelijk |
| <input type="checkbox"/> Ongemotiveerd | <input type="checkbox"/> Kwetsbaar | <input type="checkbox"/> Mankeert van | <input type="checkbox"/> Nutteloos |
| <input type="checkbox"/> Dom | <input type="checkbox"/> Ongeliefd | alles aan | <input type="checkbox"/> Beschadigd |
| <input type="checkbox"/> Ineffectief | <input type="checkbox"/> Slecht | <input type="checkbox"/> Incompleet | <input type="checkbox"/> Inadequaat |
| <input type="checkbox"/> Waardeloos | <input type="checkbox"/> Raar | <input type="checkbox"/> Merkwaardig | <input type="checkbox"/> Onwaardig |
| <input type="checkbox"/> Iets niet waard zijn | <input type="checkbox"/> Gemeen | <input type="checkbox"/> Weerzinwekkend | |
| <input type="checkbox"/> Zwak | <input type="checkbox"/> Hopeloos | <input type="checkbox"/> Meelijwekkend | |
| <input type="checkbox"/> Incompetent | <input type="checkbox"/> Onzeker | <input type="checkbox"/> Middelmatig | |

Zoals zo veel mensen heb je waarschijnlijk wel een paar dingen op deze lijst kunnen aanvinken. Nu gaan we je laten zien hoe je bij dergelijke gedachten de wijze visie kunt inzetten. Met de wijze visie willen we alleen maar opmerken dat er een verschil is tussen een gedachte *hebben* en een gedachte *zijn*. Neem eerst een van de oordelen die je hebt aangevinkt en schrijf die op de opengelaten regels hierna.

1. Ik ben _____.
2. Ik heb de gedachte dat ik _____ ben.
3. Met de wijze visie zie ik dat ik gedachten *heb*, ik hoef niet die gedachten te *zijn*, en ik merk dat ik het gemakkelijker vind om gedachten met de wijze visie te hebben.
4. Deze gedachte hoeft me er niet van te weerhouden dingen te doen die belangrijk voor me zijn.

Nu volgt een voorbeeld. Kijk of je merkt dat als je voelt dat je je gedacht *bent* (ik *ben* niet goed genoeg), het veel moeilijker lijkt dan wanneer je alleen maar zo'n gedachte *hebt*.

1. Ik ben niet goed genoeg.
2. Ik heb de gedachte dat ik niet goed genoeg ben.
3. Met de wijze visie zie ik dat ik gedachten *heb*, ik hoef niet die gedachten te *zijn*, en ik merk dat ik het gemakkelijker vind om gedachten met de wijze visie te hebben.
4. Deze gedachte hoeft me er niet van te weerhouden dingen te doen die belangrijk voor me zijn.

Dit is een eenvoudige oefening om je te laten zien dat je gedachten hebt, en dat jij niet je gedachten bent. Je hoeft niet te *zijn* wat je denkt. Per slot van rekening heb je allerlei gedachten: mooie gedachten, vervelende gedachten en onbelangrijke gedachten. Beschouw jezelf als een glas. Soms zit er een onaangenaam drankje in het glas – misschien iets bitters als een medicijn. Op andere momenten zit er een smakelijk drankje in. Hoe dan ook, het glas verandert niet. En jij hebt dus ook al je positieve en negatieve oordelen in je, samen met al je andere gedachten en gevoelens, zowel positieve als negatieve. Jij bent het glas, niet de inhoud; het gedeelte van jou dat al deze dingen observeert, verandert niet.

■ Wijze visie en aardig zijn voor jezelf

De menselijk geest heeft de neiging om negatief te zijn. Dat komt doordat hij gericht is op het opsporen van problemen – iets wat ons, de mensensoort, heeft geholpen te overleven en zich goed te ontwikkelen. Wijze visie stelt je in staat om te kiezen wat je wilt doen, zelfs als de geest op z'n negatiefst is. Wijze visie stelt je ook in staat iets uitgesproken positiefs te doen: oefenen in aardig zijn voor jezelf. Je kunt dan op een meelevende manier naar jezelf kijken, als naar iemand die worstelt en lijdt en die het recht heeft op hoop op liefde en succes.

Veel mensen zijn bang om aardig voor zichzelf te zijn. Ze vrezen dat ze, als ze aardig zijn voor zichzelf, de controle verliezen of dat al hun zwakheden zichtbaar worden.

■ Oefening

Ontdekken of je bang bent om aardig voor jezelf te zijn

Lees hierna genoemde gedachten door en vink alles aan wat jij gelooft:

- Als ik aardig ben voor mezelf, ben ik zwak en zal ik de controle verliezen.
- Als ik accepteer dat ik zwakheden heb, zal ik nog zwakker worden.
- Door hard te zijn voor mezelf, houd ik mijn zwakheden verborgen.
- Ik verdien het niet om aardig voor mezelf te zijn.
- Als ik geen kritiek op mezelf heb, raak ik mijn motivatie kwijt.
- Als ik geen kritiek op mezelf heb, zullen andere mensen me niet leuk vinden.
- Om in het leven iets te bereiken, moet ik hard voor mezelf zijn.

Als je een paar van deze hokjes hebt aangevinkt, ben je niet de enige. Veel mensen zijn bang dat als ze aardig voor zichzelf zijn en het verdedigingsmuurtje om hen heen afbreken, ze problemen zullen krijgen.

Maar deze opvattingen zijn gewoon onjuist. Het is eerder zo dat mensen die zichzelf vriendelijk behandelen, zich beter kunnen aanpassen aan stresssituaties. Ze kunnen ook meer zelfdiscipline opbrengen. Het volgende punt kan niet genoeg benadrukt worden: met jezelf begaan zijn wordt meestal geassocieerd met méér in plaats van minder kracht.

Wat gebeurt hier dus allemaal? Hoe kan het dat begaan zijn met je eigen persoon wordt geassocieerd met kracht?