

De zeven geheimen van de schildpad

Aljoscha Long & Ronald Schweppe

- Er is eigenlijk maar één ding dat je echt kunt leren: de kunst van het nietsdoen. Je kunt leren hoe je je terugtrekt, je krachten verzamelt en rustig blijft – en niet heel veel meer.
- Met ieder moment waarop je je in jezelf terugtrekt en je geest tot rust brengt, doe je beetje bij beetje een deur open die naar meer geborgenheid en tevredenheid leidt.
- Het is vaak het beste om de dingen op z'n beloop te laten en erop te vertrouwen dat de oplossing niet van buiten, maar van binnen zal komen.
- Veel methoden die we, meestal onbewust, gebruiken om pijn te vermijden of ons plezier in het leven te vergroten, veroorzaken helaas meer problemen dan ze oplossen.
- Terugtrekken is vaak een veel betere verdediging dan aanvallen.
- Door onze aandacht naar binnen te richten en ons te ontspannen, beschermen we lichaam en ziel.
- Doorslaggevend is uiteindelijk slechts dat we leren om ontspannen, opgewekt en kalm te leven.
- Wie de dingen die gebeuren, en vooral ook zichzelf, niet zo belangrijk vindt, zal het gemakkelijk afdraan om kalm te blijven.
- Zachtheid en soepelheid helpen om je aan de meest uiteenlopende situaties aan te passen en zachtzinnig en harmonisch met je medemens om te gaan.
- Hoe minder we willen hebben, hoe sneller we alles hebben wat nodig is om gelukkig te zijn.
- Wie leert in vrede met anderen maar ook met zichzelf te leven, put zich niet uit met eeuwige conflicten.
- Wie geconcentreerd en gecentreerd blijft, zal ook het goddelijke wonder ervaren dat uitsluitend in het huidige ogenblik, in het eeuwige nu, kan worden ontdekt.
- Gebrek aan kalmte is een ziekte die je zelf hebt gekozen.
- Alleen degene die de volledige verantwoordelijkheid voor zijn gevoelens en reacties aanvaardt, kan zich van het beklemmende gevoel bevrijden dat hij voortdurend het slachtoffer is van uiterlijke omstandigheden.
- De dingen aanschouwen zonder ze te willen bezitten, dat is de weg van de rust. Toezien hoe mensen groeien, zonder in te grijpen, dat is de weg van de kalmte. Dichter bij jezelf komen terwijl je talloze dingen loslaat, dat is de weg van de wijsheid.
- Hoe kunnen we afgunst, woede, opwinding, ongeduld of verbetenheid overwinnen? Uiteindelijk altijd alleen maar door los te laten. En het belangrijkste dat we daarbij los moeten laten is ons ego, of beter gezegd: die aspecten van ons ik die ons de weg naar de vrijheid versperren.
- De wijze plaatst zichzelf altijd op de achtergrond. Zonder zichzelf in het middelpunt te willen plaatsen, blijft hij toch volledig in zijn midden. Zonder zelf te willen schijnen, wordt hij toch verlicht.
- Drie stappen naar rust en innerlijke geborgenheid:
 1. Het lichaam ontspannen, verkrampingen in de spieren verminderen en niet meer “vast te houden in ons lichaam”.
 2. Tot rust komen: onszelf de nodige pauzes gunnen en voldoende rust nemen, ook midden op een werkdag.
 3. Innerlijk loslaten: psychische ballast uitbannen en beperkende fixaties kwijtraken.

- Wie de vaste en de stijve plekken in zijn lichaam kan losmaken, wordt zacht en beweeglijk, ook al zou hij een pantser op zijn rug dragen.
- Je kunt de verkrampingen opheffen door diep in te ademen, je schouders langzaam op te trekken en tegelijkertijd je tanden krachtig op elkaar te bijten. Houd de spanning even vast, adem dan diep door je mond uit, laat daarbij je schouders zakken en ontspan je kin en kaken. Herhaal dit een paar keer en observeer vervolgens wat er veranderd is.
- Wie zich met anderen vergelijkt, zal aan het kortste eind trekken: er zijn zoveel andere mensen en er is altijd wel iemand beter in iets dan wij.
- Bevrijd je geest van begeerte om een toestand van rust te bereiken, bevrijd je lichaam van hectiek om een toestand van innerlijke vrede te bereiken: dat is de weg om je energie te bewaren.
- Adem diep in door je neus en vervolgens op een lange “mmmmmm” uit. Je mond blijft hierbij dicht. Als je de vibraties in je lippen voelt, doe je de oefening precies goed. Met deze techniek kun je niet alleen nervositeit, maar zelfs pijn verdrijven.
- Als degenen van wie je houdt bescherming en geborgenheid nodig hebben, geef hun die dan. Als degenen van wie je houdt in plaats daarvan vrijheid en ruimte nodig hebben, geef hun die dan.
- Zodra je een psychische belasting hebt ontdekt, moet je die een naam geven, bijvoorbeeld “verslaving”, “veiligheidsdenken”, “geld”, “angst voor ziekte” of waar het ook maar om gaat. Nadat je deze fixaties dankzij introspectie hebt herkend en vervolgens inwendig “Stop!” hebt gezegd, begint het tweede deel van de oefening: ga gemakkelijk en rechtop zitten, sluit je ogen en stel je voor dat je datgene waaraan je innerlijk vasthoudt, bijvoorbeeld “woede”, symbolisch in je rechterhand neemt. Omvat de “woede” stevig in je rechtervuist. Span dan je spieren. Probeer zelfs helemaal te verkrampen door je tanden op elkaar te bijten, je gezicht samen te knijpen en je schouders op te trekken.
adem nu diep in, adem vervolgens diep uit en denk bij het uitademen: “Ik laat Nu los!”. Open daarbij je vuist, schud je hand en ontspan je schouders, nek en gezicht in één klap. Herhaal dit nog twee tot drie keer.
- Wie volledig vertrouwt, hem is het leven trouw. Wie acht slaat op de richting van de stroom, wordt door geen zwemmer ingehaald. Wie zich helemaal overgeeft, transformeert zijn Zelf tot stilte en kracht.
- De herontdekking van traagheid valt ons zwaar; daar liggen meerdere innerlijke oorzaken aan ten grondslag:
 1. **De angst voor leegte.** Wie iets, wat dan ook, doet is in elk geval bezig en ontsnapt even aan het gevoel van leegte, verveling of zinloosheid. Stilte en nietsdoen beangstigen de meeste mensen. Wie zijn leven onthaast en zelf stil wordt, leert zichzelf heel goed kennen. Dat is natuurlijk niet altijd aangenaam. Tegelijkertijd kunnen we niet voor onszelf wegllopen, dus hoe eerder we de moed hebben de leegte onder ogen te zien, hoe sneller we ontdekken dat zich achter deze vermeende leegte een reusachtige volheid verbergt. de reis naar de eigen bron voert van de oppervlakkigheid naar de diepte. Je moet alleen eerst de smaak te pakken krijgen om er plezier aan te beleven.
 2. **Ongeduld.** Natuurlijk is ongeduld ook een kwestie van temperament. Er zijn nu eenmaal mensen die niets snel genoeg vinden gaan. Ze komen al angsvallig dicht bij een zenuwzinking als een stoplicht te lang op rood blijft staan. Alles

moet onmiddellijk gebeuren: de auto moet vandaag nog gerepareerd worden, de zojuist, via internet, bestelde boeken moeten morgen al in huis zijn, het eten moet razendsnel op tafel staan... Een onrustige geest wordt in onze cultuur vaak als teken van dadendrang of leiderschapskwaliteiten beschouwd. Of de daden vervolgens positieve vruchten afwerpen en het leiderschap niet op niets uitdraait, is de vraag. Vast staat dat degene die zich niet kan beheersen, dag in dag uit slachtoffer wordt van zijn eigen ongeduld. ook al houdt ongeduld bij sommige mensen verband met hun temperament, uiteindelijk is het toch echt een eigenschap: een mix van denk-, voel- en reactiepatronen die, zoals alle patronen, beïnvloed en veranderd kan worden. Als ongeduld de ziekte is, is traagheid het geneesmiddel!

3. **De angst om iets te missen.** Altijd overal bij willen zijn: ook dat schroeft je levenstempo op. Wie gelooft dat hij "iets mist" als hij niet bij elke conferentie, elk feest of elke opening van een nieuw winkelcentrum van de partij is, gelooft eigenlijk dat hij het geluk alleen maar in de buitenwereld kan vinden. Wie echter niets wil missen, mist vooral dat wat hij in geen geval zou moeten missen, namelijk zichzelf!
 4. **Belangrijk willen zijn.** Belangrijk zijn kan misschien goed zijn. Maar als je niet ziet wat voor jou belangrijk is, stoot je uiteindelijk alleen maar je hoofd. Wie belangrijk is en daarbij geen tijd vindt voor zijn eigen weg, mist alles. Wie onbelangrijk is en daardoor tijd wint om alert te zijn, wint alles. Helemaal onbelangrijk en "nutteloos" zijn en je daarbij toch kiplekker voelen, dat lukt uitsluitend als je je zelfbewustzijn niet uit prestaties en externe erkenning haalt, maar enkel en alleen uit je eigen bestaan.
- Willen we de weg naar onszelf en naar innerlijke tevredenheid vinden, dan moeten we ons traagheid eigen maken.
 - Of het nou om beweging of ontspanning gaat, het belangrijkste is dat je naar je innerlijke stem luistert, want die vertelt je altijd wat op een bepaald moment het best bij je innerlijke ritme past.
 - Slapen wanneer je moe bent, eten wanneer je hongerig bent en in de schaduw gaan zitten wanneer het heet wordt, dat noem ik de natuurlijke orde volgen.
 - Een rustiger levenstempo leidt tot:
 - Betere concentratie
 - Zorgvuldiger werken
 - Meer ontspanning en betere slaap
 - En rustige en heldere geest
 - Wie langzaam en bedachtzaam handelt, wordt rustig. Wie rustig wordt, wordt vrolijk en kalm. Vrolijkheid en kalmte zijn als sleutels die de poort naar het geluk openen.
 - Uit de val van gejaagdheid is ontsnapping mogelijk door je helemaal te richten op wat je doet en je eigen ritme te ontdekken.
 - Wie waarde hecht aan kwaliteit doet er goed aan rustig en zonder haast te werken.
 - Stromen is beter dan haasten, genieten beter dan consumeren!
 - De kortstondigheid van ons leven is geen reden om sneller te leven, maar juist langzamer.
 - Innerlijke rust en een alert bewustzijn stellen ons in staat weer baas over onze tijd te worden.

- Of we onze levenstijd zelf vorm kunnen geven ligt minder aan de uiterlijk omstandigheden dan aan onze innerlijke houding.
- We zijn heer en meester over onze tijd. We hebben het zelf in de hand of we van elke seconde ten volle genieten of onze kostbare tijd verspillen. Tijd is weliswaar niet in geld uit te drukken, maar hoe zou het zijn als elke minuut van ons leven een euro waard was? Zouden we dan echt bereid zijn om daarmee te betalen voor stompzinnige televisieseries, saaie ontmoetingen met oninteressante mensen, overbodig geklets en onbevredigende, vergankelijke genoegens? Of zouden we die liever inwisselen voor blijdschap, oprecht genot, innerlijke vrede, de omgang met goede vrienden en onze dierbaren of andere waardevolle ervaringen?
- Heel vaak is de moeilijkheid hoe we onze doelen zien: als punt of als traject. “Piano kunnen spelen” is een doel in de verre toekomst. “Piano leren spelen” is evenwel een doel dat je dagelijks weer bereikt en dat je, als het werkelijk je hartsdoel is, ook op elk moment van het leerproces met blijdschap en bevrediging vervult.
- Twee basisvormen van motivatie:
 1. De weg-van-motivatie
 2. De erheen-motivatie
- Hoe zinvol de weg-van-motivatie ook is om te overleven, er kleven toch een aantal nadelen aan:
 1. Deze motivatievorm richt de aandacht op het negatieve en bewerkstelligt zo dat onze geest zich daarmee bezighoudt.
 2. Deze motivatievorm schrijft alleen maar voor dat we bij de huidige toestand weg moeten gaan, maar waarheen is niet duidelijk.
- Voor de erheen-motivatie hebben we twee hoger ontwikkelde vermogens nodig:
 1. Een vooruitziende blik
 2. Een zekere mate van bewustzijn

Als we geen beeld hebben van de beloning die een doel ons oplevert, kan het ons ook niet motiveren. De erheen-motivatie werkt niet zo direct als de weg-van-motivatie en toch is ze veel doeltreffender, als het niet om het naakte fysieke overleven gaat.

- Doelen verankeren in je geest:
 1. **Let erop dat je doel duidelijk is!** Als je doel je niet helder voor ogen staat, hoe wil je het dan bereiken?
 2. **Let erop dat je doelen met je waarden overeenstemmen!** Een doel dat indruist tegen je diepste waarden zal je nooit gelukkig maken.
 3. **Let erop dat je je doel positief formuleert!** “Ik wil niet...” is geen goed doel, want het leidt je uitsluitend bij iets vandaan en nergens heen.
 4. **Let erop dat je doel geen vergelijkingen bevat!** “...beter... kunnen doen” is geen goed doel, want het blijft volkomen onduidelijk hoeveel beter.
 5. **Let erop dat je doel een tijdsgrens heeft!** Alleen als je een tijdsgrens vastlegt kun je vaststellen dat je het doel hebt bereikt. Morgen is altijd morgen.
 6. **Let erop dat je doel door eigen activiteit bereikbaar is!** Een prijs in de loterij kan bijvoorbeeld geen doel zijn, maar in het beste geval iets waarop je hoopt.
 7. **Let erop welke nadelen je hebt als je het doel bereikt!** Een bereikt hartsdoel verandert je leven. Het betekent dat er iets verloren gaat: het is belangrijk dat je dit goed beseft.

- De beste manier om de motivatie voor een doel dat nog ver weg ligt in stand te houden, is je deeldoelen stellen. Een deeldoel heeft enkele eigenschappen die het van je hartsdoel onderscheiden:
 1. Het is in kortere tijd bereikbaar
 2. Je kunt precies vaststellen dat je het hebt bereikt
 3. Het geeft je een snel succesgevoel
 4. Het bemoedigt je om op je weg verder te gaan
- Wie een heldere innerlijk weg volgt, heeft speelruimte voor beslissingen en meer gelegenheid tot spontaan handelen. Deze ruimte ontbreekt vaak voor iemand die schommelend zijn weg aflegt, begrensd door de grillen van het moment, zijn voortdurend veranderende mening en onoverzichtelijke, chaotische privé-situaties.
- Trouw blijven aan jezelf, openblijven voor verandering en daarbij in jezelf rusten, niet tegen de stroom inzwemmen, niet met de stroom meezwemmen, maar rustig stromen.
- Er is geen standaard recept voor hoe we ons op de wereld afstemmen, maar er is wel een wegwijzer: "Handel in overeenstemming met je ware aard". Maar hoe weten we of we dat ook echt doen? Het is eigenlijk heel eenvoudig: als we tegen onze aard in handelen, voelen we ons niet goed, ervaren we stress en bespeuren we innerlijke weerstand. Wanneer we in harmonie zijn, voelen we ons goed.
- Alle wezens worden door negen smarten gekweld:
 1. Hebzucht
 2. Onwetendheid
 3. Haat
 4. Angst
 5. Afgunst
 6. Arrogantie
 7. Agressiviteit
 8. Liefdeloosheid
 9. Bureaucratie
- De geest lenig houden:

O O O

O O O

O O O

Kun je de negen punten met vier rechte, samenhangende lijnen verbinden zonder je pen van het papier te nemen?
- We kunnen heel veel winnen, als we openstaan voor verandering van onze mening en tegelijkertijd wel achter onze waarden blijven staan.
- Hoe opener we de wereld tegemoet treden, des te minder brengt ze ons in onrustige beweging, des te meer rust vinden we in onszelf.
- De eerste geluksregel luidt: "Denk niet zoveel, maar handel liever!".
- De tweede geluksregel luidt: "Onderzoek wat je echt wilt; luister naar je hart en niet naar de beelden die je verstand voortbrengt".
- De stem van ons hart brult niet, maar spreekt zachtjes. Maar ze spreekt altijd de waarheid. Om haar goed te kunnen horen, moet ons verstand een beetje stil worden.
- "Krijgen wat je wilt, is tevredenheid" betekent ook: hoe minder je wilt, hoe eerder je tevreden zult zijn.

- We streven grote doelen na om tevreden te worden. Als we al tevreden zijn, omdat we in onszelf rusten en helemaal geen externe doelen nodig hebben, worden we overal gelukkig. Het is niet nodig om een ver doel na te streven om wat je doet met je hart te doen. Veel belangrijker is dat we ons blij en in overeenstemming met onze waarden op onze doelen richten. Dan verliest het richtpunt aan betekenis, de weg wordt het doel.
- Waarden:

1. Aanzien	<u>Inzicht</u>	Verantwoording
2. Activiteit	Leren	Verdraagzaamheid
3. Avontuur	<u>Liefde</u>	Vervulling
4. Bekwaamheid	Macht	Vrede
5. Beweging	Moed	Vreugde
6. Creativiteit	Onderwijzen	Vriendschap
7. Dienen	Orde	<u>Vrijheid</u>
8. Eenvoud	Plezier	Waardigheid
9. Eerlijkheid	Prestatie	Waarheid
10. Enthousiasme	Religie	Wereldverbetering
11. Geluk	Roem	Wijsheid
12. Gerechtigheid	Schoonheid	Zekerheid
13. Gezamenlijkheid	Spiritualiteit	Zelfstandigheid
14. Harmonie	Uitdaging	
15. <u>Humor</u>	Uniekheid	
16. Individualiteit	Verandering	
- Het geheim van soberheid zit 'm niet in de eerste plaats in afzien van, maar juist in het tegenovergestelde: als we niet meer zoveel begeren, hoeven we van veel minder af te zien, worden we rijker en leven we in volheid.
- Zorgen, angsten, negatieve gedachten: we houden er onbewust aan vast. Het allermeest hechten we echter aan onze meningen en aan ons "ik". Laten we ook deze los, dan vinden we onszelf en vinden we geborgenheid in onszelf. Dat is het geheim van soberheid.
- Woede richt zich niet alleen tegen iemand anders, maar vooral tegen de woedende zelf. Woede is altijd schadelijk. Het allermeest voor degene die woedend is.
- Vredelievendheid is geen kunst die we ter wille van anderen dienen te cultiveren. Integendeel, uiteindelijk gaat het er vooral ook om goed voor onszelf te zijn.
- Er bestaat altijd een betere oplossing dan agressie, want onze hersenen functioneren gewoon niet meer zo goed als woede het commando overneemt. Als we woedend zijn, zijn we geen baas meer in eigen huis, maar alleen nog maar slaven van onze woede.
- Als we woedend worden, dienen we dus heel goed naar de oorzaak van de agressie te kijken om te ontdekken: Waarop reageer ik? Dan denken we er namelijk over na waarom we in bepaalde situaties woede ontwikkelen.
 1. Ten eerste worden we altijd woedend als onze waarden worden geschonden
 2. Ten tweede steekt woede altijd de kop op als we ons hulpeloos voelen
- Probeer dit eens, als je bijvoorbeeld met onterechte kritiek van een collega wordt geconfronteerd:
 1. Neem eerst waar hoe je automatisch het "kikkerperspectief" inneemt. Je voelt je hulpeloos en wordt woedend of het kookt in je.

2. Neem dan bewust het “adelaarsperspectief” in. Zie jezelf en je collega als het ware vanaf grote hoogte. Dat maakt je niet arrogant, maar kalm: je zult gemakkelijker rustig kunnen blijven, voelt je niet “uit de hoogte behandeld” en je bent tegelijkertijd in staat de argumenten van je collega onbevooroordeeld waar te nemen.
- We moeten beginnen met vrede in onszelf te zoeken. Als we al met onszelf vechten, als we onszelf geweld aandoen, als onze gedachten en gevoelens tegen elkaar strijden - hoe moet er vrede in de buitenwereld zijn, als er nog niet eens vrede in onszelf bestaat?
 - Wanneer we naar onze innerlijke stem luisteren en het eiland van vredelievendheid midden in ons hart ontdekken, vinden we kalmte, geborgenheid en geluk en veranderen daarbij de wereld waarin we leven een beetje.
 - Ontspannen concentratie is de kunst om je bewustzijn heel rustig en helder op één ding te richten. Wordt de concentratie lang genoeg in stand gehouden, dan ontstaat er vanzelf een meditatieve toestand. Dit geldt des te meer als we ons niet op een bepaalde bezigheid, maar helemaal concentreren op onszelf, onze lichaamshouding, onze adem of de activiteit van onze geest.
 - Terwijl concentratie op één punt heel geschikt is om strak naar het zwarte midden van een doelwit te kijken, stelt aandachtigheid je in staat ook nog het gekwetter van de vogels te horen, het groen van de bomen op de achtergrond te registreren en je adem te voelen voordat je de pijl afschiet.
 - Om het huidige moment bewust te kunnen ervaren, kun je de volgende drie stappen toepassen:
 1. Stel jezelf eerst de vraag: “Wat ben ik nu eigenlijk aan het doen?”. Deze vraag helpt je om gedachten te verzamelen en je op het huidige moment te concentreren.
 2. Beantwoord de vraag heel eenvoudig en rationeel. Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf: “Ik lees nu”. Deze tweede stap helpt om je bewuster van jezelf te worden bij de betreffende bezigheid.
 3. Gebruik nu een eenvoudige formule. “Wanneer ik..., dan... i; ... is meer dan genoeg. Met ons voorbeeld zou dat zijn: “Wanneer ik lees, dan lees ik; lezen is meer dan genoeg”. Op deze manier train je je aandachtigheid en ontwikkel je tegelijkertijd innerlijke rust.
 - Door ons volledig aan de levensstroom toe te vertrouwen en geen weerstand te bieden, kunnen we ware geborgenheid in onszelf vinden. Door helemaal in dingen te duiken, kunnen we zeer dicht bij het leven komen. Dicht bij het leven zijn geeft kracht, vertrouwen en vrolijkheid. Ook ontwikkelen we daardoor de aandachtigheid en de openheid die we nodig hebben om te beseffen dat het belangrijkste ogenblik altijd het huidige is en de belangrijkste mens altijd degene die we op dat moment ontmoeten.