

# Sessie 11 Waarden

## Inhoud

- 11.01 Wat leidt jou in je leven? Wat geeft je richting?
- 11.02 'Waarden en idealen - begin met...' (verh.)
- 11.03 'Blijf lopen' (verh.)
- 11.04 De kracht van symbolen
- 11.05 'De aardbei en het meer' (verh.)
- 11.06 Thuiswerk na sessie 11

## 11.01 Wat leidt jou, wat geeft je richting?

Je pijn en angst trekken vaak zóveel aandacht, dat het je verhindert het leven te leven dat je wenst. Wat zou je eigenlijk doen als de pijn weg was? Welk leven wil je eigenlijk? Hoe kun je je koers verleggen naar wat je waardevol vindt?

Het kan behulpzaam zijn om onderstaande vragen door je heen te laten gaan.

Neem er op een rustig moment de tijd voor! Zoveel tijd als je voelt dat de vragen die betekenis voor je hebben, nodig hebben.

### *Wie ben ik?*

- Haal je leven voor de geest en kijk naar de vraag: 'Wie ben ik?'  
Geef het zinnetje 'Ik ben...' telkens opnieuw een aanvulling, totdat je er tien hebt.

Daarna kun je eens naar deze vragen kijken:

- Waaraan besteed ik mijn tijd, energie, geld?  
Noteer minstens vijf antwoorden die weergeven waarin jij vooral investeert.
- Waarover maak ik mij zorgen?  
Benoem vijf van je belangrijkste zorgen.
- Waaraan ontleen ik vooral vreugde, plezier, geluk, voldoening?  
Noteer ook vijf antwoorden op deze vraag.

### *Dagelijks leven*

Neem het afgelopen weekend zorgvuldig onder de loep.

- Hoe heb ik die twee dagen doorgebracht?
- Wat zegt het over wat ik 'kan'? Wat mijn fysieke mogelijkheden zijn, welke materiële of natuurlijke middelen ik 'heb', hoe ik omga met mijn lichaam, mijn bezittingen, de natuur?
- Wat heb ik gedaan omdat ik 'moest'? Waarbij heb ik mij verplicht gevoeld, wat werd bepaald door verwachtingen van anderen?
- Wat heb ik gedaan vanuit eigen keuze? Waarbij kan ik ervaren 'dit is wat ik wil'?
- Wat heb ik ervaren als iets wat 'mocht'? Wat werd mij 'gegeven'? Wat stemt mij dankbaar?

### *Breder*

- Neem een situatie uit je huidige leven die je lastig vindt en bedenk eens drie voordelen die je daarbij hebt, of drie aspecten die jou stimuleren om iets nieuws te ontwikkelen.
- Wat zijn in je huidige leven fijne ervaringen die je kunt koesteren?
- Waarvan kun je met volle teugen of in stille rust genieten?
- Wat doet jou plezier, of hoe vind jij ontspanning?
- Wat zijn de keuzes in je huidige leven waarin je veel investeert, waar je toegewijd mee bezig bent?
- Zijn er dingen of situaties waarbij je vreest dat je niet de juiste keuze gemaakt hebt?
- Is het glas voor jou meestal half vol of half leeg?
- Kun je uit het afgelopen jaar een situatie of een gebeurtenis kiezen waarin jij van de nood een deugd gemaakt hebt?
- Wat kun je zelf veranderen om meer van je keuzes te houden?
- Zijn er in het afgelopen jaar situaties geweest die (grote) veranderingen voor jou meegebracht hebben?
- Welke materiële gevolgen had dat voor jou?
- Heeft dat iets veranderd aan je sociale contacten?
- Heeft het iets veranderd aan je verwachtingen over jouw toekomst of die van anderen?
- Heb je daardoor bepaalde karaktertrekken van jezelf of ideeën over je eigen functioneren moeten bijsturen?
- Hebben de veranderde omstandigheden bepaalde mogelijkheden voor je meegebracht die je daarvóór niet had?

### *Dienstbaarheid*

- Wat krijg jij (heb je gekregen) in je leven van anderen?
- Wat doen anderen (hebben anderen gedaan) voor jou?
- Wanneer heb je voor het laatst dankbaarheid gevoeld? Wat ontving je toen?
- Op welke manier investeer jij je talenten of zijnswijze in iets of iemand?
- Wat is jouw favoriete manier van geven?
- Hoe belangrijk is het voor je om betaald te worden voor wat je doet, of daarbij gezien te worden?
- Hoe belangrijk is het voor je om productief te zijn, en hoe belangrijk om constructief te zijn?
- Staan die twee dingen wel eens op gespannen voet?

### *Spiritualiteit*

In verband met spiritualiteit kun je jezelf de vragen stellen:

- Wat is voor jou het meest wezenlijke kenmerk van jouw spiritualiteit?
- In welke vorm van spiritualiteit (gevoel, verstand, actie, stilte) voel jij je thuis?
- Welke momenten van het dagelijkse leven zijn voor jou 'heilig'?
- Wat zijn voor jou 'hoogtepunten' in je leven?
- Heb je ooit iets ervaren wat je niet kunt verklaren vanuit het 'normaal menselijke'?
- Hoe beleef jij het transcendente?
- Op welke manier ervaar jij je ziel, of je 'goddelijke vonk'?
- Welke naam spreekt je aan voor 'het onbenoembare'?
- Hoe ervaar jij aansluiting of verbondenheid met 'het universele'?

*(Uit: Mia Leijssen (2007): Tijd voor de ziel, Lannoo, licht aangepast)*

## 11.02 Begin met de grootste kiezels

Een meester gaf les aan economiestudenten.

Op zijn bureau zette hij een glazen vaas en hij legde er een aantal kiezelstenen bij.

Een voor een deed hij de stenen in de vaas tot er geen steen meer bij kon.

'Is de vaas vol?' vroeg hij aan de klas.

'Ja,' zeiden ze.

Hij pakte van onder het bureau een pot met zand, dat hij in de vaas gooide. Met een beetje schudden verdween al het zand in de vaas.

'Is hij nú vol?' Vroeg hij.

'Ja,' zeiden ze weer.

Toen pakte hij een kan water en goot die leeg in de vaas.

'Nu is hij vol,' zei hij.

Wat kun je hiervan leren?

Dat je dit nooit voor elkaar had gekregen als je niet de grote kiezels als eerste in de vaas gedaan had. Wat zijn de grote kiezels in jouw leven? Je opleiding, een ideaal, de mensen van wie je houdt? Vergeet nooit met de grote stenen te beginnen, anders zul je er geen plek meer voor hebben, en krijg je niet deze volmaakte volheid.

## 11.03 Blijf lopen

Blijf lopen, al ga je nergens heen.  
Probeer niet in de verte te zien,  
daarvoor zijn we niet gemaakt.  
Blijf in beweging in jezelf,  
maar pas op!  
Angst wijst je een pad,  
laat het links liggen.  
Liefde is in haar essentie  
niet op iemand gericht.  
Het meest bevredigende werk  
heeft geen doel.'

*[Rumi, 1207 - 1273, een Perzische dichter, rechtsgeleerde, theoloog en mysticus]*

### De boer

Iemand vroeg een boer: 'Hoe zal het weer vandaag worden?'  
Hij antwoordde: 'Precies zoals ik het hebben wil.'  
'Hoe kunt u dat nou weten?' was de wedervraag.  
Hij antwoordde: 'Ik heb de ervaring, mijn vriend, dat ik zelden krijg wat ik wil  
hebben. Dus heb ik geleerd te willen wat ik krijg.'

### Wat ruist er?

Een Zenmeester wandelde met een van zijn leerlingen in de tempeltuin en stelde een vraag over de bomen die ruisten in de wind. Wat ruist er nu? De wind of de bomen?  
De leerling zei: 'De wind ruist niet, de bomen ook niet. Het is mijn eigen geest die ruist.'

Een andere Zenmeester zei later: 'De wind ruist, de bomen ruisen, onze geest ruist en het ruisen ruist.'

## 11.04 De kracht van symbolen

Elke keer weer sta ik tijdens mijn wandelingen versteld van de kracht van symbolen en symbolische handelingen.

De eerste keer dat ik die kracht voelde, was jaren geleden, toen ik op het punt stond om mij als wandelend coach te vestigen en zelf door een ervaren wandelend coach begeleid werd. We wandelden over de hei, ik had voor mezelf duidelijk **welke kant ik op wilde** met mijn werk, wie ik wilde begeleiden en op welke wijze, het leek of ik er helemaal klaar voor was.

Niet ver van het einde van het traject kwamen we bij een lange brug over een moeras. 'Is er nog iets wat je achter wil laten, voor je de overstap maakt?' vroeg mijn coach mij. Ik dacht lang na, en antwoordde: 'Ik zou graag mijn onzekerheid willen achterlaten.' Ze vroeg me een symbool te zoeken voor die onzekerheid, en die vervolgens aan deze zijde van de brug een plek te geven.

Ik herinner me dat ik tijden zocht naar iets geschikts, maar steeds maar niets kon vinden. Uiteindelijk kwam ik met een fel oranje gekleurd papiertje van een snoepje aanzetten. Het trok mijn aandacht omdat ik vond dat het niet thuis hoorde in de natuur, en omdat ik vond dat onzekerheid niet thuishoorde bij mijn toekomstige werk als coach, leek het een geschikt symbool. Toen kwam ik echter voor een probleem te staan: ik kon het niet over mijn hart verkrijgen om het papiertje opnieuw in de natuur achter te laten. Dus besloot ik het aan mijn coach te geven. Zij mocht het later voor mij weggooien. Maar dat vond mijn coach wat al te gemakkelijk van mij gedacht. Ik moest toch echt zelf mijn onzekerheid een plek geven. Ik vond het lastig worden. Maar dat was goed. Ik werd nu gedwongen werkelijk diep na te denken over wat ik met mijn onzekerheid wilde en wat het voor mij betekende.

Uiteindelijk kwam ik tot de conclusie dat het in feite onmogelijk was mijn onzekerheid achter te laten. Dat **ik** gewoon moest erkennen en als feit aanvaarden, dat ik nog wat onzeker was, en dat dit helemaal niet erg was! Uiteindelijk ben ik met het papiertje in mijn zak **over de brug gelopen**. Ik herinner me nog zo goed het gevoel om daar in mijn eentje die oversteek te maken en hoe krachtig het uiteindelijk voelde om mijn onzekerheid er gewoon helemaal te laten zijn! De onzekerheid is stap voor stap, door de enthousiaste reacties van mijn klanten, opgelost. Het oranje papiertje hangt nog altijd aan het prikbord boven mijn bureau. Als symbool, dat onzekerheid er gewoon mag zijn... **en mij leidde**.

*(Nanette Kant, trainer en life coach)*

## 11.05 De aardbei en het meer

### De aardbei

Een man liep over een vlakte  
Toen hij een tijger op zich zag afkomen  
Vlug wist hij zich in een afgrond te verbergen, waar hij zich vast kon houden aan een klimplant  
Beneden zich zag hij nóg een tijger...  
Er begon hem ineens een vreemd geluid op te vallen  
Hij zag dat 2 muizen de stengel van de klimplant doorknaagden  
Opeens viel zijn oog op een felrode aardbei  
Hij plukte hem en stak hem in zijn mond  
Wat smaakte die aardbei lekker!

### De aardbei

Een man liep over een vlakte  
Hij zag een tijger op zich afkomen  
Vlug wist hij zich in een afgrond te verbergen, waar hij zich vast kon houden aan een klimplant  
Beneden zich zag hij nog een tijger...  
Er begon hem een vreemd geluid op te vallen  
Hij zag dat 2 muizen de stengel van de klimplant doorknaagden

Hij nam de 3-minuten ademruimte  
Hij nam zijn situatie in ogenschouw  
Hij voelde de spanning in zijn lichaam  
Hij bemerkte dat zijn gedachten angstig waren  
Hij had een wee gevoel in zijn maag  
Hij besepte dat hij niets kon doen

Opeens viel zijn oog op een felrode aardbei  
Hij plukte hem en stak hem in zijn mond  
Wat smaakte die aardbei lekker!

### Een glad meer

Kun je de geest voorstellen als een glad meer?

Als er een wolk overdrijft, weerspiegelt deze in het meer, en zodra de wolk voorbij is, dan is ook het spiegelbeeld in het meer verdwenen.

Het meer blijft niet namijmeren over de wolk. Het vraagt zich niet af waar de wolk naar toegaat. Het zit niet met wrok omdat de wolk geen leuke vorm had. Als er regen valt, valt er regen en als de zon schijnt, schijnt er zon.

*[Uit: Tinge]*

## 11.06 Thuiswerk voor de week na sessie 11

Neem één dag in de week vrij!

1. Oefen elke dag 10 tot 15 minuten met of zonder cd.
2. Kijk of het belangrijk is om je nog bezig te houden met het plan om de kans op 'onderuitgaan' te verminderen in situaties die risicovol voor jou zijn.
3. Gebruik de 3-minuten ademruimte telkens als je onaangename gevoelens bespeurt. Bemerkt wanneer kleine onaangename gevoelens grotere onaangename gevoelens en negatieve gedachten triggeren.
4. Voeg de 3-minuten ademruimte ook in je dagelijks leven in, zonder dat er van een speciale situatie sprake is.
5. Tracht je in tal van eenvoudige dagelijkse situaties even bewust te worden en te blijven van hoe je je lichaam (of een deel ervan) ervaart, en van je adem. Gewoon bewustzijn om het bewustzijn als beste levenshouding.