

Aljoscha Long & Ronald Schweppe

DE ZEVEN GEHEIMEN VAN DE SCHILDPAD

geborgenheid vinden in jezelf





INHOUD

De zeven geheimen van een gelukkig leven	6
De les van Kurma	8
49 kaarten, 49 keer inspiratie	11
Hoe gebruik je de kaarten?	12
De kaarten	18
Kalmte	19
Traagheid	25
Volharding	31
Aanpassingsvermogen	37
Soberheid	43
Vredelievendheid	49
Ingekeerdheid	55

DE ZEVEN GEHEIMEN VAN EEN GELUKKIG LEVEN

Kurma is een oude, wijze schildpad die tijdens haar lange, lange leven de zeven wegen naar het geluk heeft gevonden. Er is al een heel boek over haar avonturen verschenen, maar je kunt 'de zeven geheimen' van de schildpad ook op een andere, speelse manier leren kennen.

De zeven geheimen van Kurma hebben allemaal hetzelfde doel: innerlijke rust vinden. Als je een rustig plekje opzoekt en er even de tijd voor neemt, is het meestal niet zo moeilijk om je vijf zintuigen voor de buitenwereld af te sluiten. Je kunt je ogen dichtdoen, en ook het raam, zodat je niet langer de drukte van buiten hoort, maar helaas lukt het niet altijd om de stilte in jezelf te vinden. De echte drukte immers zit in je hoofd. Gelukkig hoeft de drukke buitenwereld geen belemmering te zijn om innerlijke rust te vinden en kun je leren hoe je ontspannen, opgewekt en kalm in het leven kunt staan. De geheimen van Kurma kunnen je helpen innerlijke rust te vinden en helder te denken, ook al is het om je heen nog zo'n chaos.

De zeven geheimen die je dankzij de kaarten leert kennen:

1 KALMTE

2 TRAAGHEID

3 VOLHARDING

4 AANPASSINGSVERMOGEN

5 SOBERHEID

6 VREDELIEVENDHEID

7 INGEKEERDHEID

Erg verrassend is dit rijtje waarschijnlijk niet. En gelukkig zijn, dat willen we toch allemaal? Het verrassende is dat veel mensen dat juist niet zijn en dat ze niet tevreden en opgewekt in het leven staan. Je kunt je natuurlijk over van alles en nog wat opwinden, maar met de zeven geheimen zul je inzien dat niemand je kan dwingen om dat te doen.

HOE GEBRUIK JE DE KAARTEN?

Dat mag je natuurlijk helemaal zelf weten. Je kunt ze af en toe even bekijken, ze als tarotkaarten leggen of ze als bierviltje gebruiken. Maar er zijn mogelijkheden waar je meer aan hebt.

DE SPONTANE KAART

Als je niet met concrete vragen zit, kun je simpelweg een kaart trekken en je erdoor laten inspireren. Neem er een paar minuten de tijd voor. Doe nadat je de quote hebt gelezen je ogen dicht en laat de woorden even op je inwerken. Welke emoties, gedachten of beelden komen er bij je op?

Als je meer wilt weten over de werking van de kaart, kun je de bijbehorende tekst in dit boekje nalezen.

Effect: helpt je helder te denken

DE DAGELIJKSE KAART

Je doet in wezen hetzelfde als bij de spontane kaart: je trekt instinctief een kaart, laat die op je inwerken en verdiept je met

behulp van dit boekje in de betekenis. Het grote verschil is het doel: de kaart biedt je een thema, suggestie of inspiratie voor de dag, en daarom trek je hem meteen nadat je bent opgestaan.

Natuurlijk dwingt de kaart je nergens toe. Je wordt slechts op een onderwerp gewezen dat je kan helpen om je dag interessant en zinvol te maken.

Effect: spirituele kracht voor de dag

HULP BIJ BESLISSINGEN NEMEN

Het is soms lastig om een knoop door te hakken, zelfs bij eenvoudige beslissingen. De kaarten kunnen je hierbij een handje helpen, maar je moet je wel voorbereiden. Ga rustig zitten, doe je ogen dicht en concentreer je uitsluitend op je vraag. Pas daarna trek je een kaart. Die vertelt je niet wat je moet doen en neemt evenmin een beslissing voor je, maar helpt je wel om zaken beter te begrijpen, waardoor je gemakkelijker een verstandig besluit kunt nemen.

Effect: bevrijding

HET PARTNERGESPREK

Als je niet met elkaar praat, kan de liefde snel bekoelen. Natuurlijk kun je van een goed gesprek een verplicht nummer maken, maar dat is voor niemand leuk. Het is beter om het als een spel aan te pakken. Dat kun je bijvoorbeeld als volgt doen: ga tegenover elkaar aan tafel zitten. Een van jullie schudt de kaarten en legt ze daarna in een waaier op tafel, met de tekstzijde naar beneden.

Bij de eenvoudigste versie van het partnersgesprek trekken jullie allebei een kaart, die je met de tekst naar beneden voor je op tafel legt. Pak nu elkaars hand vast en trek gezamenlijk een derde kaart en leg die tussen de andere twee kaarten met de tekstkant naar beneden.



Nu kan het spel beginnen. Jullie hebben allebei een 'ik'-kaart voor je liggen en een van de twee, laten we zeggen A, begint door deze kaart om te draaien. De ander, B, vertelt vervolgens wat deze kaart volgens hem of haar over A zegt. A moet B laten uitspreken en mag niet meteen reageren. Daarna draait B zijn of haar kaart om en mag A uitleggen wat die kaart over B zegt.

Vervolgens draaien jullie de 'wij'-kaart om. Wat vertelt die over jullie relatie? Als jullie het daar niet over eens worden, trek dan een nieuwe kaart en bespreek die. Deze eenvoudige versie biedt al genoeg gespreksstof, maar als jullie hier plezier in hebben en graag nog dieper op de zaken ingaan, dan kunnen jullie de uitgebreide versie proberen:



Het gesprek begint op dezelfde manier als bij de eenvoudige versie, alleen trekken jullie allebei nu drie kaarten. A trekt als eerste een 'ik'-kaart, die iets zegt over hoe A zichzelf ziet, en B trekt een 'jij'-kaart, dus B's opvatting over A. Bij de tweede kaart gaat het precies andersom. De derde kaart kunnen jullie gebruiken om te verwoorden hoe jullie je relatie zien.

Dit spel kun je naar believen met meer kaarten uitbreiden, zodat je er nog meer aspecten bij kunt betrekken.

Vergeet één ding niet: de kaarten vertellen niet wie er 'gelijk' heeft. Ze helpen alleen om jullie gedachten onder woorden te brengen en het gesprek structuur te geven, zodat jullie elkaar op een speelse manier nog beter leren kennen, belangrijke onderwerpen kunnen aansnijden en jullie relatie kunnen verdiepen.

Effect: verbinding en duidelijkheid

Goed, tijd om de kaarten voor te stellen!



DE KAARTEN

KALMTE



1.

Het is normaal en gezond om je geluk eerst in de buitenwereld te zoeken. Er is zelfs een aantal externe elementen die onontbeerlijk zijn voor je geluk, zoals eten, drinken, een dak boven je hoofd en veiligheid. Je hebt pas een probleem als je geluk aan bepaalde voorwaarden koppelt en in de val trapt van 'Ja, maar eerst moet ik nog...'. Die val ken je waarschijnlijk wel, die spiegelt ons voor dat we echt wel een keer gelukkig worden. Ooit, op een dag...

Deze kaart nodigt je uit om

goed na te denken over de vraag waar je nu, op dit moment, gelukkig van denkt te worden. Ben je op zijn minst tevreden met wat je nu doet? Is het antwoord nee, ga dan iets anders doen. In het hier en nu leven betekent niet dat je niet aan de dag van morgen denkt of alles wat je hebt geleerd moet vergeten. Wel dat je dit moment nu, in het heden, beleeft.

7.

We kunnen niet niets doen. Ook als we niets willen doen, doen we iets: we dromen, slapen, ontspannen of zitten maar te zitten. Nietsdoen gaat dus niet, maar we kunnen de dingen die we doen wel zo kalm mogelijk doen en ons niet laten opjagen door de grillen van het lot of door onze omgeving. En al helemaal niet door onszelf. Wat we ook doen, we moeten het kalm doen, anders verliezen we kracht die we beter kunnen gebruiken voor wat we echt willen doen. Er is maar weinig wat beter gaat als je níét kalm blijft. Je opwinden bijvoorbeeld, of eerder ziek worden, of meer fouten maken. Daar heb je alleen zo weinig aan.

Deze kaart nodigt je uit om

te begrijpen dat je dromen eerder uitkomen en dat je je doelen sneller bereikt als je kalm blijft. Kalm zijn betekent niet dat je sloom of onverschillig bent. Onrust is onnodig, die leidt alleen maar af. Verlies je hartsdoel, je liefste wens, niet uit het oog en laat je niet van de wijs brengen. Traagheid is een prachtig kompas dat jou de juiste koers wijst. Zoek naar kalmte, dan vind je vanzelf je weg terug.

TRAAGHEID



8.

Snel ons doel bereiken, dat willen we allemaal wel, maar als je alleen daarvoor aandacht hebt, raak je al snel de weg kwijt. Je hebt er geen lol meer in, je verspilt je tijd. Of de weg zelf wordt een hindernis: 'Dit duurt nog zo lang, dat red ik nooit.' Of de weg nu lang of kort is, eenvoudig of inspannend: je begint altijd bij de eerste stap. En daarna is de weg in elk geval één stap korter. Daarna zet je weer een stap...

Deze kaart nodigt je uit om

te onthouden dat je niet alles tegelijk kunt doen. Het leven is prima als je gewoon stap voor stap vooruitgaat. Je hersens doen veel vanzelf. Maak daar gebruik van! Richt je op één zaak tegelijk, niet alleen met je lijf, maar ook met je gedachten. Richt je aandacht naar binnen en laat je niet afleiden door je omgeving. Kies drie dingen uit die je vandaag wilt doen. En doe die heel langzaam en geconcentreerd.

1.

JE KOMT NIET VER ALS JE
DE BUITENKANT GEBRUIKT OM HET
INNERLIJK IN BALANS TE BRENGEN.
GEBRUIK LIEVER HET INNERLIJK OM
HET UITERLIJK TE VERANDEREN.



KALMTE

- heden -

9.

ONTDEK WIE JE WILT ZIJN.
JE HEBT ALLE TIJD
VAN DE WERELD.



TRAAGHEID

- verleden -

17.

WEES JEZELF
EN BLIJF JEZELF,
NET ALS DE GROTE RIVIER
DIE ALTIJD HETZELFDE BLIJFT
EN TELKENS ANDERS IS.



VOLHARDING

- toekomst -

26.

VOLHARDING EN AANPASSINGS-
VERMOGEN ZIJN NIET MET ELKAAR
IN TEGENSPRAAK, MAAR BEWEGEN
JUIST SAMEN, ALS MET ELKAAR
VERSTRENGELDE DANSERS.



AANPASSINGSVERMOGEN

- gezondheid -

31.

GEEN GERECHT IS
ZO LEKKER ALS DAT
IN JE VERBEELDING!



SOBERHEID

- toekomst -

41.

DE BESTE ZELFVERDEDIGING
BRENGT DE AANVALLER
GEEN SCHADE TOE, MAAR LAAT
HEM ZIEN HOE ONZINNIG
ZIJN DADEN ZIJN.



VREDELIEVENDHEID

- materiële zaken -

44.

OM JE BEWUSTZIJN
TE BEVRIJDEN MOET JE HET
ALLEREERST VASTHOUDEN.



INGEKEERDHEID

- verleden -