

Inhoud

IN JEZELF GEBORGEN ZIJN 9

KURMA'S ZEVEN GEHEIMEN 37

1 KALMTE 39

Het geheim om rustig te blijven, wat er ook gebeurt

2 TRAAGHEID 81

Het geheim om veel, veel tijd te nemen

3 VOLHARDING 123

Het geheim om nooit op te geven en je doel niet uit het oog
te verliezen

4 AANPASSINGSVERMOGEN 155

Het geheim om mee te geven

5 SOBERHEID 183

Het geheim om gemakkelijk en snel tevreden te zijn

6 VREDELIEVENDHEID 223

Het geheim om zachtaardig voor jezelf en anderen
te zijn

7 INGEKEERDHEID 257

Het geheim om helemaal bij jezelf te blijven

KURMA'S GEHEIMEN 283

Register van de oefeningen 285

IN JEZELF
GEBORGEN ZIJN

*‘Wie als een schildpad, die haar ledematen in
haar pantser kan terugtrekken, in staat is zijn
zintuigen te beheersen door ze van wereldlijke
prikkel af te wenden, is met het hoogste
bewustzijn verbonden.’*

(SRIMAD BHAGAVADGITA – VERS 58)



Aan de oever van de rivier, in de schaduw van de bomen bij de vissersboten, leefde Kurma, de wijze schildpad. In het heldere water van de inham baadde ze, op het warme kiezelzand lag ze te zonnen, en altijd wanneer ze ging liggen dromen – en dat gebeurde nogal eens – maakte ze het zich gemakkelijk onder het schaduwrijke gebladerte van de mangobomen.

Op het eerste gezicht zag Kurma eruit als een heel gewone schildpad. En toch kon ze iets wat noch Piki de veldmuis, noch Mahuna de buffel kon, iets waartoe behalve zij geen enkel ander dier in staat was: in de loop van haar lange leven had Kurma geleerd zich helemaal in zichzelf terug te trekken. In tegenstelling tot gewone schildpadden, die het voldoende vonden om hun kop, staart en poten in te trekken, kon Kurma ook haar geest volledig van deze wereld afschermen – en zo waren haar gedachten op den duur zorgeloos en helder geworden en haar gevoelens vredig en vrolijk.

Nu was er niets wat in het kleine bos dicht bij de mangobomen lange tijd verborgen bleef: zelfs de allergeheimste geheimen werden snel overal bekend, want wat Kapih de aap hoorde, vertelde hij onmiddellijk door aan Piki de muis, en die vertelde het meteen aan Manduki de kikker, en zo ging het steeds verder. Zo kwam het dus dat Kurma, zonder dat ze dit ooit had gewild, een voorbeeld werd voor alle dieren van het bos. Of een dier nu van dichtbij of van ver was gekomen, iedereen die haar in nood om

raad ging vragen vertrok opgelucht en bevrijd, ook al was hij nog zo bedrukt gekomen.

Wat was dat toch verbazingwekkend: zonder zelf te bewegen bracht Kurma alles om zich heen in beweging. Hoewel ze niets leek te doen, bleef toch niets in haar nabijheid ongedaan. En uitgerekend zij, die nergens aan vasthield, nam uiteindelijk iedereen voor zich in...

Wat Kurma voor je kan doen

We weten natuurlijk niet wat je heeft bewogen om een boek over een schildpad op te pakken, want Kurma is, hoewel toegegeven moet worden dat ze nogal bijzonder is, toch vooral een heel, heel oude schildpad. Daarom moet je weten dat je van schildpadden alleen maar heel bepaalde dingen kunt leren. Eigenlijk is er maar één ding dat Kurma je echt kan leren: de kunst van het nietsdoen. Je kunt leren hoe je je terugtrekt, je krachten verzamelt en rustig blijft – en niet heel veel meer.

Misschien lijkt het je wel niet erg lonend om eens volstrekt niets te doen, tot niets te dienen, of zelfs helemaal in het ‘niets’ te verdwijnen (al is het maar voor even). Maar niet alles wat op het eerste gezicht lonend lijkt, is het uiteindelijk ook. Omgekeerd zijn veel dingen die eerst van geen belang lijken, vaak meer waard dan het winnende lot hebben.

Tegenwoordig zitten maar weinig mensen lekker in hun vel, maar 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. Juist in tijden van crisis, wanneer je aan het einde van je Latijn bent, kan dat heel nuttig zijn. Dan is het vaak het beste om de dingen op hun beloop te laten en erop te vertrouwen dat de oplossing niet van buiten, maar van binnen zal komen.

Als je je in een aantal van de volgende uitspraken herkent, loont het om je met *De zeven geheimen van de schildpad* bezig te houden.

- 1 'Ik wil graag leren om geborgenheid, veiligheid en rust in mezelf te vinden.'
- 2 'Ik geloof dat ik de richting kwijt ben. Ik weet allang niet meer precies hoe mijn weg eruitziet en welke doelen voor mij werkelijk de moeite waard zijn.'
- 3 'Ik voel me vaak angstig en maak me zorgen over van alles en nog wat.'
- 4 'De dagelijkse gejaagdheid werkt op mijn zenuwen. Ik ben vaak onrustig of reageer snel geïrriteerd.'
- 5 'Ik ben in mijn leven vaak teleurgesteld en soms zelfs echt gekwetst.'
- 6 'Ik ben ontevreden – met mezelf, mijn uiterlijk, mijn prestaties, eigenlijk met mijn hele leven.'
- 7 'Ik ben niet echt gelukkig – en op de een of andere manier geloof ik toch echt dat ik het zou moeten zijn en ook kan zijn.'

Kurma kan je noch leren hoe je een fietsband plakt, noch hoe je je sterrenbeeld moet interpreteren, meer en sneller geld kunt verdienen of de efficiëntste manager wordt. Al kunnen de inzichten van Kurma je helpen om bij dit alles je kalmte te bewaren, het gaat toch om iets anders: schildpadden weten precies hoe je jezelf beschermt en wanneer het belangrijk is om je terug te trekken – tenslotte konden ze daardoor miljoenen jaren overleven.

Evenals schildpadden hebben ook wij vijanden, hoewel eerder innerlijke dan uiterlijke: grote jagers (roofmeeuwen) leveren voor ons in elk geval geen gevaar op. Moord en doodslag komen goddank ook maar zelden voor en de vrees ooit als delicatessen op een bord te belanden kunnen wij (in tegenstelling tot veel schildpadden) ook met een gerust hart laten varen. Er bestaan echter andere gevaren, die niet zozeer een bedreiging vormen voor ons uiterlijk leven, maar meer voor ons innerlijk leven. Deze gevaren zou je ook hindernissen kunnen noemen, hindernissen die ons ervan weerhouden om gelukkig, opgewekt en ontspannen te leven. Vroeg of laat kunnen ze ons zelfs ziek maken en dan echt een gevaar voor ons leven gaan vormen. Tot deze hindernissen behoren:

- angsten en zorgen die met geld, gezondheid, milieu, carrière, de toekomst, een gecompliceerde partner, lastige kinderen of vervelende collega's verband houden;
- veroordeling van jezelf en schuldgevoelens;
- stress en jachtigheid in een steeds sneller draaiende

wereld die wordt bepaald door wifi, ICE-treinen, oneindig veel suffe televisieprogramma's, smartphones en een overvloed aan prikkels waaraan we dagelijks overgeleverd zijn;

- ontevredenheid, afgunst, hebberigheid of verslaving aan succes, seks of alcohol en andere substanties;
- dagelijkse ergernissen zoals bumperklevers op de snelweg, buurhonden die de hele nacht blaffen of tomatensaus die aanbrandt.

Mogelijk vraag je je nu af wat aangebrande spaghettisous met schildpadden in het algemeen en Kurma in het bijzonder te maken heeft...

In dat geval helpt maar één ding: lees nog een stukje verder.

Wat je misschien nog niet over schildpadden weet...

Houd je eigenlijk van schildpadden? Zo ja, dan hopelijk niet als ingrediënt voor de soep... Maar of je schildpadden nu grappig en interessant vindt of eerder eng en afstotend, één ding moet je ze nageven: schildpadden behoren tot het bijzonderste wat het dierenrijk ooit heeft voortgebracht!

Welk ander dier lukt het bijvoorbeeld om 250 jaar oud te worden? Of meer dan drieduizend kilometer door de wereldzeeën te zwemmen?

Lang voordat de eerste dinosauriër zich uit een ei waagde, kropen de voorouders van Kurma al heel wat jaren op aarde rond. En terwijl dinosauriërs zoals bekend allang uitgestorven zijn, hebben schildpadden tot nu toe overleefd, iets wat ze aan hun enorme aanpassingsvermogen te danken hebben. Schildpadden hebben enkele talenten die hen tot ware overlevingskunstenaars maken.

Schildpadden weten hoe je je doeltreffend tegen gevaren beschermt; ze kunnen kop, poten en staart intrekken en hun schild zelfs helemaal afsluiten.

Ze leven heel lang, want ze weten hoe belangrijk het is om zuinig met je eigen energie om te gaan.

Ze passen zich optimaal aan hun omgeving aan: of ze nu in zee, aan land of in rivieren, meren en moerassen leven, schildpadden voelen zich bijna overal lekker en hebben noch fluwelen mandjes, noch een luxe gerenoveerd appartement met jacuzzi nodig om gelukkig te zijn.

Door de stand van hun ogen te veranderen, kunnen schildpadden verschillende perspectieven innemen – een vaardigheid die goud waard is als het erom gaat de wereld ook eens met andere ogen te bekijken.

Schildpadden kunnen enorme afstanden, duizenden kilometers, afleggen. Ook al duurt het misschien een hele tijd, hun doel bereiken ze uiteindelijk altijd, omdat ze gewoon volhardend blijven.

Schildpadden zijn buitengewoon sober: ze kunnen wekenlang zonder voedsel en slaan water langdurig op, zo werden ze vroeger zelfs door zeelieden als zoetwaterbron gezien.