Wie is je voorbeeld?

Mr(s) Perfect achterlaten

Reflectie

Een voorbeeld is een wens die je toekomst aantrekt. Een voorbeeld laat je inzien dat het ideale, het genieten, het goddelijke misschien toch mogelijk is. Een voorbeeld verwerpt tegelijkertijd het zwakke, het lelijke, je schaduw en dat wat feitelijk is. Het accepteren van je schaduw en haar ongewenste reflectie in je omgeving, maakt je vrij van de gevangenis van het ideaalbeeld. Het geeft je de ruimte om weer echt, kwetsbaar, sterk te zijn. Ruil je betweter en ongevoelde veiligheid in voor een andere vorm van perfectie: zonlicht én schaduw.

Oefening

a. Ontdek de ontkenning.
Vraag drie vrienden naar je slechte eigenschappen en gewoontes. Zoek naar de overeenkomsten. Neem aan dat het waar is maar dat je het liever niet ziet. Neem er verantwoordelijkheid voor.

b. ZwarteLijst.
Pak een stuk papier en verdeel dit over de lengte in tweeën. Zet aan de linkerkant: wat je vreest dat anderen over je denken en zelf niet wilt zijn. Zet aan de rechterkant: wat voor goeds je hoopt te zijn of worden. Kijk naar de lijst aan de linker -en de rechterkant en kies gevoelsmatig een belangrijk tegengesteld (positief en negatief) paar. Bespreek dit. Verzin een symbolische handeling om zowel het wenselijke als het onwenselijke beeld samen te verbrijzelen.

Kan verlangen kwaad?

Het loslaten van verlangen geeft vrijheid

Oefening

a. Completo.
Stel jezelf voor dat je op dit moment precies alles al hebt wat je nodig hebt. Ga met deze instelling een gesprek aan met je partner of collegae. Je hoeft niets, je hebt niet eens de intentie om te helpen. Neem waar.

b. Freedom is another word for nothing left to loose.
Maak eens een lijst van bezittingen en ambities die je hebt. Wat ben je bereid op te geven? Wat ben je niet bereid op te geven? Bespreek dit samen. Des te meer je bereid bent op te geven des te vrijer je je voelt.

Reflectie

Het contrast tussen wie je bent en wie je wilt zijn en tussen wat je hebt en wat je niet hebt, veroorzaakt dualiteit en spanning. Verlangen is de neiging die spanning op te heffen. Verlangen richt zich op elders, vroeger en later, niet op het hier en nu. Verlangen is de bron van gehechtheid. Gehechtheid is de bron van angst. Angst te verliezen, angst te verkrijgen. Zonder verlangen, geen angst. Vrijheid is het vermogen het verlangen los te laten.