

Wat je wilt
is
'Vrijheid'

Wat je wilt
is
'Vrijheid'

Laten we het onszelf iets makkelijker maken



Olaf Aarts



Coverontwerp: Ceino Rey Quimintan en Olaf Aarts
Copyright © 2018 Olaf Aarts

Inhoud

Inhoud	5
Voorwoord Olaf Aarts	6
Gebruiken	10
Meditatie	11
Priming	15
Gezond leven	18
Tegeltjeswijsheden om bij te leven: Deel I	20
Liggen en opstaan. Iedereen oké?	21
Alweer aan de wandel	32
Steeds overeind blijven door mee te bewegen	45
Tegeltjeswijsheden om bij te leven: Deel II	51
Die supersprints kunnen trekken	52
Zeven	65
Thema's	79
Tao ~	80

Voorwoord

Het probleem met boekjes waar wijsheden in staan, is dat als je een wijsheid leest, je eerste neiging is om te bedenken in hoeverre je het ermee eens bent. Ook als je over een tegeltjeswijsheid zegt 'Dat is een goede', heb je het dus kritisch benaderd. Dat komt door de subjectieve aard ervan, wat bijvoorbeeld niet geldt voor verhalen die verlopen zoals ze verlopen, of voor wetenschappelijke feiten in een lesboek. Die kritischere blik zegt veel over waarom niet iedereen's leven verrijkt is door vaak op de wc te zitten met dit soort boekjes.

Waarom dan toch dit boek? Wat heb je eraan om het te lezen?

Je hoeft een boek als dit niet kritisch te lezen. Je hoeft er niks van te vinden. Je hoeft het niet snel te lezen. Je hoeft eigenlijk helemaal niks. Misschien is dat een les die je uit dit boek kan trekken, maar het is vooral het belangrijkste om mee te geven voor je eraan begint. Dat alleen zou dit boek een ander soort wijshedenboekje kunnen maken.

Eentje die je kunt ‘aanhoren’ en waar je je door kunt laten inspireren wanneer het je uitkomt, wanneer het goed voelt.

Als je wilt dat iemand gemotiveerd raakt om te veranderen, of wat dan ook te doen, dan zul je moeten zorgen dat de motivatie intrinsiek wordt. In het leger doen ze je veel pijn om je te motiveren, maar op de lange termijn trainen ze je gewoon om je team niet in de steek te laten. Pas als het je niet meer wordt opgelegd, wil je echt veranderen wat jou belangrijk lijkt.

Wat je wilt is vrijheid, maar er zijn twee verschillende heel belangrijke soorten vrijheid. Fysieke, en mentale vrijheid. De uitspraken en tips die je in dit boek vindt zijn ten eerste gebaseerd op denkbeelden van mensen die je heel veel energie geven, zodat je het gevoel hebt dat je in de buitenwereld kunt doen en laten wat je wilt, en ten tweede zijn ze gebaseerd op de Tao Te Ching (de 81 verzen die de religie “taoïsme” vormen), die één ding boven alles predikt: ‘Tevreden zijn is uiteindelijk altijd het beste.’ Meer dan tevredenheid is niet nodig. Wie je ook bent, je bent niet belangrijk voor het universum, dus wat

je het beste kunt doen is je zo vaak mogelijk lekker voelen. Je gaat het jezelf zodanig vaak moeilijk maken omdat je je beter wilt voelen dan tevreden, dat dat hogere doel het niet waard is. Dat is deel van mentale vrijheid.

De truc met wijsheden is om dingen op je in te laten werken, door erover na te denken, of het te herhalen, zodat je het tot je kunt nemen en in jouw natuur kunt gebruiken. Dat doet de Tao Te Ching bijvoorbeeld ook; het is bijna niet leesbaar in zijn abstractie, maar daarom móet je er wel over nadenken. Geen zorgen, die abstractie wil ik mijn lezers juist besparen. Maar voor mij is het taoïsme (leven in harmonie met de natuurlijke gang van zaken) een absolute waarheid. Elke keer dat ik iets onwaars in de Tao Te Ching denk te moeten vinden, krijg ik de deksel op mijn neus als ik er langer over nadenk. Het beschrijft een levenswijsheid die dieper is dan de meeste wijsheden die je kent, omdat het niets wil en niets nodig vindt, en daardoor vanuit een soort nulpunt denkt, waar alle andere 'wijsheden' je naartoe verwijzen. Het laatste hoofdstuk van dit boekje bevat een twee pagina's tellende samenvatting van de Tao Te Ching.

Je hoeft een boek als dit dus niet kritisch te lezen. Je hoeft het niet snel te lezen. Als je dit openslaat met het idee om er beter uit te komen -want waarom zou je dit boek anders bekijken?- neem dan de tijd, om er ook echt wat mee te kunnen. Maak hetgeen wat je aanspreekt iets wat jÓúw waarheid wordt, waar je in *wilt* geloven. Het is veel beter als je het niet uitleest en een paar lessen trekt, dan dat je alles hierin gezien hebt en er nooit meer naar kijkt.

Als je dit openslaat hoef je niks. Laat dit lekker een rustplek zijn waarin je je moderne haast kan laten varen. In deze plek hoeft niks en mag alles. Laat het los. Geef je over: doe wat goed voelt. Geniet ervan als je dat wil :) ...