

# INHOUD

IK BEN TWEE –  
INZICHT IN JEZELF 13

DE TWEE WOLVEN 15  
Tips om je witte wolf te voeden 17  
Vrolijke kleuren voor een vrolijk leven 19

DE KOPPIGE TUINIERSTER 21  
Meditatie: wat zie ik over het hoofd? 22

DE KONING EN DE HOUTSPROKKELAAR 26  
Meditatie: nietsdoen voor beginners 28  
Zwarte wolven houden van stress 29

DE DRIE GEITEN 32  
Het geheim van tevredenheid 34

DE SLANG VAN JADE 37  
Gelukkig zijn zonder verlangen 39

DE KLETSKOUS 43

De kunst van het zwijgen 45

Meditatie: stilte laten vallen tussen woorden 47

GEEN TIJD 50

Denk aan die arme gans! 51

Meditatie: even pauzeren voor gevorderden 52

DE HONDEN IN DE GROT 54

Gevoelens in de spiegel 55

DE STOFFENHANDELAAR 59

Positief denken is nog maar de eerste stap in de goede  
richting 61

Hartmeditatie voor jou en je 'vijand' 63

DE RING VAN DE KONING 65

Over de zegen van de vergankelijkheid 68

WISSELVALLIG WEER 72

Waarop wacht je nog? 74

Aandachtsexperiment: 'Zo kun je het ook bekijken' 75

DE MONNIKEN EN HET MEISJE 78

Vertrouw op de intelligentie van je hart 79

EEN MOEILIJKE VRAAG 83

Niet handelen 85

DE VIJVER MET GOUDVISSEN 87  
Veel dingen kun je niet begrijpen 90

DE RIJKE EN DE KLEERMAKER 94  
Een kwestie van hebben of zijn 96

HET DUEL 100  
De boze wolf laten slapen 102  
Samathameditatie 103

HET MEESTERSCHAP 107  
Onverdeelde aandacht 108

DE GELUKZALIGHEID VAN EEN KLUIZENAAAR 111  
Het betoverende van het onopvallende 112  
Aandachtsexperiment: 'Een klein stukje hemel' 113

DE DRIE MOOIE ZUSSEN 116  
Het zaad van het goede 120  
Het experiment van 10 cent 122

DE ONGELUKKIGE STEENHOUWER 124  
Wees wie je bent 125

DE DROEVIGE KRUIK 128  
Meer moed om niet perfect te zijn 130

DE VIER SCHATTEN 133  
De diamant in je hart 136  
Vipassanameditatie 138

DE BERG 140  
Moeiteloos bergen verzetten 141

DE KALIEF EN DE SCHOENMAKER 144  
Vertrouwen, flexibiliteit en goedheid: drie middelen om  
de zwarte wolf te weren 147

HEMEL EN HEL 150  
De hemel in je 151  
Je gevoelens zijn niet het probleem 153  
Aandachtsexperiment: 'Laat je niet meeslepen' 154

MOOIE WANG EN APENGEZICHT WANG 157  
Mooi en goed 160

DE BEZORGDE PELGRIM 165  
Verboden te voederen! 166  
Meditatie: 'Geen commentaar' 169

WOLF EN HOND 173  
Zeker in vrijheid, vrij in zekerheid 174  
Aandachtsexperiment: 'Ontdek je mogelijkheden' 176

DE JONGE DIEF 179

- Oordeel niet, zodat niet over jou wordt geoordeeld 181  
Aandachtsexperiment: 'Vrijheid van meningsuiting' 183

DE SCHUILPLAATS VAN DE WIJSHEID 186

- Wijsheid: basisvoedsel voor de witte wolf 187  
Meditatie: 'De techniek van de niet-techniek' 189

DE BOER DIE NIET IN DE TOEKOMST KON KIJKEN 192

- Winst, verlies en andere illusies 193

DE WENS 198

- Vis of vlees? 199  
Hulpmiddelen voor twijfelaars 202

DE BEDACHTZAME VAKMAN 205

- Werken als pad 206  
Aandachtsexperiment: 'Hou van wat je doet' 210

DE KIP EN DE AREND 213

- Wees geen kip! 213

DE LES 218

- De veranderende kracht van aha-ervaringen 219

DE OPMERKZAME PRINS 223

- Het geluk van de eenvoud 224  
Dankbaarheidstraining 226

Wat heb ik echt nodig? 227

SPOREN IN HET ZAND 228

Love is all you need 230

Mettameditatie over liefdevolle vriendelijkheid 232

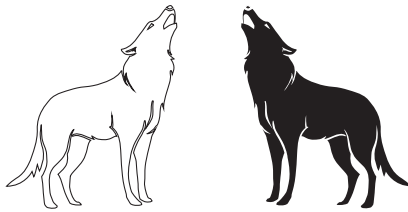
Vergeet de bron niet, namelijk jijzelf! 234

DE DIEF 237

*Bronnen* 239

*Over de auteurs* 240

*Elk verhaal dat een gevoelige snaar bij je raakt,  
heeft de kracht om je te veranderen en je  
te laten groeien.*



## IK BEN TWEE – INZICHT IN JEZELF

Zoals je wellicht al zag, staan op het omslag twee auteurs vermeld. Dat spreekt voor zich, want we hebben dit boek samen geschreven. Toch zul je in dit boek hier en daar ‘ik’ zien staan. Net als bij onze andere boeken hebben we heel nauw samengewerkt voor dit boek, maar wij zijn twee verschillende mensen met verschillende ervaringen. We vonden het geen goed idee om achter elke ‘ik’ tussen haakjes een van onze namen te zetten, want dat is geen gezicht en wat maakt het ook uit? Je weet dus nooit om wie van ons beiden het gaat, maar dat doet er ook niet toe. Als wij spreken over ‘ik’, kan dat namelijk altijd worden vervangen door iets anders en dat is – dat zul je heel snel merken – van onschatbare waarde.

We wensen je veel plezier bij het lezen en hopen dat je in deze verhalen veel motiverende stimulansen, inzichten en inspiratie zult vinden.

*Ronald Schweppe en Aljoscha Long*



# DE TWEE WOLVEN

(uit Amerika)

*Onder een weidse sterrenhemel, in het licht van de maan van de voorouders, onder bescherming van de Grote Geest, zaten Rood Hert, de stamoudste, en Korte Pijl, de zoon van zijn kleinkind, bij het warme vuur. Korte Pijl was voor het eerst op een lange jacht geweest. Deze jacht moest van hem een man maken. Ze zaten een tijdje zwijgend naast elkaar, ze genoten van de stilte en waren allebei in gedachten verzonken.*

*‘Overgrootvader,’ zei de jongen aarzelend, ‘ik moet een jager worden en jij hebt me nu geholpen bij mijn eerste lange jacht. Maar mijn hart blijft onrustig. Ik vertrok opgewekt en vrolijk, maar al snel werd ik ongedurig en verdrietig omdat ik geen sporen vond. Toen jij me op sporen wees, werd ik zelfs woedend en zo jaagde ik het buffelkalf weg dat we anders hadden kunnen vangen. De volgende ochtend was mijn hart weer blij, dolgelukkig met de hemel, de aarde en het water, maar ’s middags haatte ik de zon, de mensen en mezelf. Waarom is dat zo, Rood Hert, vader van de vader van mijn vader?’*

*Rood Hert wierp een blik omhoog naar de hemel, wierp een blik op het vuur en wierp een blik in zijn hart. Hij zweeg lange tijd en zei toen: ‘Sinds het ontstaan van de aarde, nog voor ons volk op paarden reed, leven in het hart van ieder mens twee wol-*

ven. De ene wolf is wit en straalt als de middagzon, de andere is zwart als de maanloze, met dikke wolken bedekte nacht. Die twee strijden verbitterd met elkaar.'

'Strijden die wolven ook in mijn hart?' vroeg Korte Pijl en hij legde zijn hand op zijn borst.

'Ja, ook in jouw hart,' knikte de oude man. 'Ook in mijn hart en in dat van je broers en zussen, je vader en je moeder. Ze leven en strijden in het hart van ieder mens. Maar de wolven hebben niet alleen een verschillende kleur vacht. De zwarte wolf laat zijn tanden zien, hij dreigt en gromt en bijt. Hij is wraakzuchtig, wreed en gulzig. De witte wolf is slim, zachtaardig en liefdevol. Hij houdt van mensen en is vriendelijk en wijs.'

Korte Pijl staaarde lang naar de gloed van het uitdovende vuur. Ten slotte vroeg hij stilletjes: 'Zal de zwarte wolf de witte wolf dan niet doden? Overwint in een strijd woede niet altijd van zachtaardigheid? En wat gebeurt er als de zwarte wolf de witte wolf verslaat?'

'Korte Pijl, denk eens even na. Zou jij je grote held Tamahana kunnen verslaan alleen maar door woedend te zijn?'

'Nee. Je moet sterk zijn en weten wat je doet. Maar welke wolf is het sterkst? Wie zal de strijd winnen?'

'De wolf die jij voedt,' antwoordde de oude man.

