

# Beelden loslaten

Hoe is het gesteld met onze voornemens om dit nieuwe jaar meer te bewegen of eenzame mensen wat vaker te bezoeken? Voornemens van dit jaar vormen een correctie op die van vorig jaar. Het zijn bijgestelde beelden over de werkelijkheid, maar nog steeds beelden. Mentale beelden die kwetsbaar zijn.

Jarenlang heb ik het beeld gehad dat je op de Duitse autosnelwegen wel honderddertig kilometer per uur kon rijden. De realiteit is dat dit niet kan vanwege verkeersdrukke en omdat er continu gewerkt wordt aan die snelwegen. De ervaring is dus anders dan het beeld. Onze wereld is opgebouwd uit beelden. Die kloppen of kloppen niet. Vaak kloppen ze niet.

In de Griekse mythe van Pygmalion worden beelden tot leven gewekt. Pygmalion was koning van Cyprus en had beeldhouwen als hobby. Hij vervaardigde een beeld van een vrouw, dat zo schitterend was dat hij er verliefd op werd.

De godin Aphrodite wekte het beeld tot leven, waarna hij met zijn tot leven gewekte beeldhouwwerk huwde. Pygmalion schuilt in ieder van ons. Wij allen laten beelden tot leven komen en verbinden ons ermee.

*Onze wereld is opgebouwd uit beelden.*

*Die kloppen of kloppen niet.  
Vaak kloppen ze niet.*

Uit waarnemingen in het onderwijs blijkt dat kinderen, over wie leraren goede, positieve verwachtingen hebben, na verloop van tijd een grotere winst behaalden in scores op intelligentietests dan de rest van de klas.

Deze kinderen bloeien op louter door de goede aandacht en verwachtingen van de leraar. Zo'n verwachting heet een (voor)oordeel. Je laat je leiden door een beeld en vergeet in het hier en nu te zijn en te voelen of te checken of het misschien anders is. Deepak Chopra, een Indiase bestsellerauteur van boeken over spiritualiteit en geneeskunde, vertelt dat aan mensen die een hoge leeftijd bereikten gevraagd is wat hun geheim is voor een lang en gezond leven.

Men vernam niet de voor de hand liggende antwoorden over eetpatronen, roken en drinken. De ouderen zeiden dat ze hun hoge leeftijd te danken hebben aan hun vermogen om los te laten.

Zij hebben ervaren dat pijn en verlies bij het leven horen, maar hebben zich daar niet in vastgebeten en zijn niet verbitterd geraakt. Ze hebben telkens losgelaten, waardoor ze ontspannen en jeugdig gebleven zijn. Wat zou het zijn om visies en voornemens los te laten en zelf te gaan ervaren, neutraal te kijken en te zien wat er hier en nu aan de orde is. Als je dat doet, word je niet langer als een robot geleid door concepten en patronen. Misschien is het beste voornemen te luisteren naar wat het leven, jezelf en anderen jou laten zien.

*Ton Roumen is een ervaren coach, retraiteleider en spreker.*

*Hij publiceert boeken en artikelen over spirituele thema's en persoonlijke ontwikkeling.*

*Meer informatie:  
[www.bezinnen.com](http://www.bezinnen.com)*

