

Levensles Korte verhalen

Hier vind je een aantal korte verhalen die een wijze levensles doorgeven. Ze zijn te mooi om alleen in een boek te staan. Deze verhalen voor volwassenen geven een mooi inzicht in diverse facetten van het leven.

Te gebruiken als opening of voor een discussie op een afdelingsavond of met een klein groepje. Zoek er uit wat jou aanspreekt.

1. Zijn alle mensen evenveel waard? Ben jij altijd evenveel waard?

Verhaal: Wie wil deze twintig dollar nog?

Hier het verhaal van een docent die zijn college begon met een biljet van twintig dollar omhoog te steken en vervolgens de vraag stelde, wie wil deze twintig dollar? Verschillende handen gingen de hoogte in, maar de docent zei, voor ik het weggeef, moet ik eerst nog even iets doen. Als een wilde begon hij het papiertje te verfrommelen en vroeg vervolgens, iemand die deze twintig dollar nog wil? Dezelfde handen gingen de lucht in. Hij gooide het propje tegen de muur, liet het op de grond vallen, trapte het weg, ging erop staan stampen, en opnieuw liet hij het biljet zien dat nu helemaal vies en verkreukeld was. Hij herhaalde zijn vraag en dezelfde handen gingen de lucht in. Jullie mogen dit nooit vergeten, zei de docent toen, wat ik ook met dit geld doe, het blijft een biljet van twintig dollar. In ons leven krijgen we klappen, worden we in een hoek getrapt, mishandeld, beledigd, maar toch blijven we evenveel waard.

2. Waar vind ik geluk?

Verhaal: Een sprookje over geluk:

Er was eens een man die alle mogelijke vormen van rijkdom kende. Hij leefde een zeer comfortabel leven, maar hij verveelde zich. Hij ging naar een wijze meester en vroeg hem: 'waar vind ik geluk?'. De meester zei: 'als je mij vertrouwt, breng dan vanavond al je bezittingen naar mij toe en ik zal je laten zien hoe je gelukkig wordt.' En zo gebeurde het: de man verkocht al zijn bezittingen voor diamanten, deed die in een zak en kwam daarmee naar de meester. Vol verwachting toonde hij zijn bezit... De meester dacht geen seconde na, griste de zak uit zijn handen en verdween. De man, die in zijn leven nog nooit had gerend, kon de meester niet achtervolgen en bleef alleen achter. Huilend. Op het moment dat hij echt ten einde raad was, stond de meester opeens weer met de

zak voor zijn neus. De man, die nu tranen van vreugde hilde, kreeg terug wat hem die ochtend nog verveelde. 'En?' zei de meester. 'Ben je nu gelukkig?'

Swami Nithyananda in Happinez (nr 7 /2008)

3. Wat zou je wensen om gelukkig te zijn?

Verhaal: De oude Wijze

Een man van 92 jaar, klein, zeer trots, goed gekleed en goed geschoren, elke ochtend om acht uur op, zijn haren keurig gekamd, verhuist vandaag naar een bejaardenhuis. Zijn vrouw van 70 jaar is pas overleden en daarom moest hij verhuizen. Na vele uren te hebben gewacht in de wachtkamer, glimlacht hij vriendelijk wanneer men hem zegt dat zijn kamer klaar is.

Als hij zich met zijn rolstoel naar de lift beweegt, beschrijf ik hem de kleine kamer met het doek dat voor het raam hangt en dat dient als gordijn. "Ik vind het heel mooi", zegt hij met het enthousiasme van een jongen van acht jaar, die net een jong hondje heeft gekregen Mijnheer Winst, u heeft nog niet eens de kamer gezien, wacht eerst eens even." "Dat heeft er niets mee te maken", zegt hij. Geluk is iets dat je van tevoren kiest. Of ik mijn kamer mooi vind, hangt niet af van van de meubels of van de decoratie. Dat hangt eerder af van hoe ik dingen waarneem." "Ik heb al in mijn hoofd besloten dat ik mijn kamer mooi vind. Het is een beslissing die ik elke ochtend neem als ik wakker word."

"Ik heb de keuze om de hele dag in bed te blijven liggen en alle moeilijkheden te gaan tellen van mijn lichaamsdelen waarmee ik problemen heb òf opstaan en de hemel bedanken voor de lichaamsdelen die wel werken." "Elke dag is een cadeau en zolang ik mijn ogen kan openen, richt ik mij op de nieuwe dag en denk aan alle gelukkige herinneringen uit mijn leven." "Ouderdom is als een bankrekening, je haalt er wat vanaf als je het nodig hebt." "Dus mijn raad aan jou is, veel geluk op je geluksbankrekening te storten." "Bedankt nog voor je medewerking en je bijdrage op mijn bankrekening."

Herinner je de volgende eenvoudige regels om gelukkig te zijn:

1. Bevrijd je hart van haat
2. Bevrijd je hoofd van zorgen
3. Leef eenvoudig
4. Geef veel

5. Verwacht niet veel

Sakura

4. Wat zou je wensen als je wist dat je nog een maand, je heel gezond voelende, had te leven?

Verhaal: Het kleine pakketje.

Mijn vriend trok de lade van de kast van zijn echtgenote open en haalde er een klein pakketje gewikkeld in zijde papier uit: Dit is niet zo maar een pakje, dit is lingerie. Hij maakte het papier open en bekeek de zijde en het kant. De eerste keer dat wij naar New York gingen, acht of negen jaar geleden kocht ik dit. Zij heeft het nooit gebruikt. Zij wilde het voor een speciale gelegenheid bewaren. Ik geloof dat dit wel het goede moment is. Hij ging naar het bed en legde het bij de andere dingen die de begrafenisondernemers zouden meenemen. Zijn vrouw was zojuist overleden. Terwijl hij zich naar mij toe draaide, zei hij: Bewaar niets voor een speciale gelegenheid, iedere dag dat je leeft is een speciale gelegenheid. Nu denk ik altijd aan die woorden en ze hebben mijn leven veranderd.

Tegenwoordig lees ik veel meer dan vroeger en ik maak minder schoon. Ik zit op mijn terras en bewonder het landschap zonder aandacht te schenken aan het onkruid in de tuin. Ik breng meer tijd door met mijn familie en mijn vrienden en minder tijd op het werk. Ik heb begrepen dat het leven een geheel is van ervaringen om te waarderen. Voortaan bewaar ik niets meer, ik gebruik mijn kristallen glazen iedere dag, ik draag mijn nieuwe jasje als ik daar zin in heb om naar de supermarkt te gaan, ik bewaar mijn duurste parfum niet voor hoogtijdagen, ik gebruik het wanneer ik daar zin in heb.

De uitspraken als "ooit..." en " een dezer dagen..." probeer ik niet meer te gebruiken. Als het de moeite waard is, wil ik nu de dingen zien, horen en doen. Ik ben er niet zeker van wat de vrouw van mijn vriend zou hebben gedaan als zij had geweten dat zij er morgen niet meer zou zijn (een morgen die wij allen te licht opvatten). Ik geloof dat zij haar familie en intieme vrienden zou willen zien. Misschien zou ze enkele oude vrienden hebben opgezocht om vrede te sluiten of zich te verontschuldigen voor een oude ruzie. Ik vind het een prettig idee om te denken dat zij misschien Chinees zou zijn gaan eten omdat het haar lievelingseten was.

Het zijn de kleine niet gedane zaken die mij zenuwachtig zouden maken als ik wist dat mijn uren geteld waren. Het zou me dwars zitten bepaalde vrienden niet meer te hebben gezien die ik "een van deze dagen" zou hebben opgezocht, of brieven niet te hebben geschreven die ik nog van plan was te zullen schrijven, of niet vaak genoeg aan mijn dierbaren te hebben gezegd hoeveel ik van ze houd. Nu stel ik niets meer uit,

onderdruk niets en houd niets meer achter dat zou kunnen bijdragen aan de vreugde en vrolijkheid van onze levens. Ik zeg dat iedere dag speciaal is.... iedere dag, elk uur, iedere minuut is bijzonder....

ofwel:

5. Wat is belangrijker: je buiten- of je binnenkant? Zie je dat ook bij andere mensen?

Het verhaal van het potlood:

Een jongetje keek naar zijn oma die een brief aan het schrijven was. Op een gegeven moment vroeg hij: Oma, schrijf je een verhaaltje over wat wij samen hebben meegemaakt? Of schrijf je misschien een verhaaltje over mij? Zijn oma stopte met haar brief, glimlachte, en zei: Ik schrijf inderdaad over jou. Maar belangrijker dan de woordjes die ik schrijf, is het potlood waarmee ik schrijf. Ik zou willen dat je later, als je groot bent, net zoals dit potlood wordt. Het jongetje keek nieuwsgierig naar het potlood, maar kon niets bijzonders ontdekken. Maar het is gewoon maar een potlood! Het is maar hoe je er naar kijkt. Het potlood heeft vijf bijzondere dingen die jou - maar dan moet je ze wel onthouden- tot iemand zullen maken die altijd in vrede met de wereld zal leven... Ten eerste: Je zult misschien grootse daden verrichten, maar je mag nooit vergeten dat er een hand is die jou leidt. Deze hand noemen we God, en hij zal je altijd leiden volgens zijn wil. Ten tweede: Af en toe moet je stoppen met schrijven, om de punt te slijpen. Daardoor heeft het potlood een beetje pijn, maar het wordt er wel scherper van. Dus moet je wat pijn kunnen verdragen, het maakt je tot een beter mens. Ten derde: Als je met een potlood schrijft, kun je altijd uitgummen wat je fout schreef. De les is dat corrigeren wat we gedaan hebben niet slecht is, maar belangrijk, om rechtvaardig door het leven te kunnen gaan. Ten vierde: Het belangrijkste van het potlood is niet het hout of de buitenkant, maar het grafiet dat erin zit. Dus wees steeds bezorgd om wat er binnen in je gebeurt. Ten slotte, het vijfde wat een potlood bijzonder maakt: het laat altijd een spoor achter. Besef goed dat alles wat je in je leven doet, sporen zal achterlaten en probeer je daar bewust van te zijn.

Paulo Coelho uit het boek "Als een rivier" 2006

6. Roddel jij wel eens? Waarom?

Verhaal: Socratische Filters

In het oude Griekenland was Socrates gekend voor zijn integriteit en zijn wijsheid. Op een dag kwam Socrates een man tegen, die hem aansprak met de woorden: Weet je wat ik juist gehoord heb over een vriend van jou? Een momentje, zei Socrates. Voor je me van alles gaat vertellen over mijn vriend, wil ik jou enkele vragen stellen. Ik noem het de drie-filter-

test. De man vroeg Socrates wat hij daar mee bedoelde. Socrates legde hem uit wat de drie-filter-test inhoudt.

De eerste filter gaat over waarheid. Hij vroeg de man, of hij 100% zeker wist, dat wat hij zou vertellen de waarheid was.... "Nee," zei de man "dat weet ik niet 100% zeker, ik heb het van horen zeggen..." "Ok," zei Socrates "dus je bent niet zeker of het waar is. Maar laat ik je de tweede filter vertellen. De tweede filter is die van de goedheid. Wat jij me wilt vertellen over mijn vriend. Is dat iets goeds?" Opnieuw moest de man daar negatief op antwoorden. Ok, zei Socrates, dus je wilt me iets vertellen over een vriend van mij, waarover je niet zeker weet of het waar is en het is ook geen goed nieuws. Maar laat me je vertellen over de derde filter. Is het in mijn voordeel dat ik dit nieuws hoor? Kan ik er iets mee doen dat voor mij van belang kan zijn? Niet echt, antwoordde de man beschaamd.

Nu, concludeerde Socrates, je wilt me iets vertellen over mijn vriend, waarvan je niet zeker weet of het waar is, waarvan je weet dat het negatief is en voor mij van geen belang. Waarom wil je het mij dan eigenlijk vertellen?

Dit is de reden waarom Socrates zo hoog stond aangeschreven...Het is een goede les voor iedereen. Denk na voor je spreekt. Soms worden woorden uitgesproken die schade brengen aan anderen. Als wat je gaat zeggen een ander schade kan berokkenen, denk dan nog eens na voor je de woorden effectief gaat zeggen. Het zal je in dank worden afgenomen!

7. Wat vind je je goede eigenschappen? (Wat je slechte?)

Kort verhaal: Twee Wolven

Een oude indiaan nam zijn kleinkinderen op de schoot. Hij zei: "Er woedt een strijd diep in mezelf. Een strijd tussen twee wolven. Eén wolf staat voor vreugde, vrede, hoop, gulheid, nederigheid, vriendelijkheid, empathie, sereniteit en vriendschap. De andere wolf representeert afgunst, woede, verdriet, hebzucht, ego, zelfmedelijden, schuld, minderwaardigheid, arrogantie en angst. Die strijd tussen de twee wolven woedt ook bij jullie, elke dag weer." De kinderen lieten dit even bezinken, tot uiteindelijk een van hen vroeg: "En wie van de twee wolven haalt het?" Antwoordde de oude indiaan: "De wolf die je het meeste voedt."

8. Zou je meer genieten als je rijker bent als je nu bent?

Verhaal: De Visser

Een rijke fabriekseigenaar zag tot zijn afschuw een visser lui naast zijn boot liggen en een pijp roken. 'Waarom ben je niet aan het vissen?' vroeg

de fabriekseigenaar. 'Omdat ik genoeg vis heb gevangen voor vandaag.' zei de visser.

'Waarom vang je er niet nog een paar?' 'Wat zou ik ermee moeten?'

'Je zou geld kunnen verdienen,' luidde het antwoord. 'Daarmee zou je een motor op je boot kunnen laten monteren om verder de zee op te gaan en meer vis te vangen. Dan zou je genoeg verdienen om nylon netten te kopen en die zouden je nog meer vis en meer geld opleveren. Al gauw zou je genoeg geld hebben om twee boten te bezitten ... Misschien wel een hele vloot. Dan zou je een rijk man zijn, net als ik.'

'Wat zou ik dan doen?' vroeg de visser. 'Dan zou je werkelijk van het leven kunnen genieten.' 'En wat denk je dat ik nu aan het doen ben?' antwoordde de visser.

Bron: De meeste mensen deugen / Rutger Bregman