

A man in a white shirt is crouching on a sandy beach, looking down at a crocodile. The crocodile is in the foreground, with its mouth wide open, showing its teeth and tongue. The background is a green, grassy area.

**Na-apen  
Hij wil steeds wat ik heb!**

Foto van de willem op [www.banjul.nl](http://www.banjul.nl)

Vast heel herkenbaar, uit je omgeving, van familie of vrienden of misschien wel van jezelf.

De een 'koopt' een bezit en de ander wil niet achterblijven.

De buurman van je vriend heeft een grote auto en je vriend vindt dat hij niet achter kan blijven en koop er ook een. Maar de buurman van de andere kant van zijn huis 'koopt' een zwembad in de tuin en je vriend moet dat natuurlijk ook.

Jij woont in een 2 onder een kap en je familielid is er alles voor aan het doen om er ook naar te streven of nee, die vindt dit maar niks, die wil een vrijstaand huis.

### **Streven is een goed gegeven.**

Als je wat wilt bereiken is het goed dat je daarvoor alles in het werk stelt om dat te ontvangen.

Het streven naar iets en ervoor te werken is een goede energie, als de weg naar het bereiken alvast plezier oplevert.

### **Addertje onder het gras.**

Wordt de wens gecreëerd door jaloezie? Wil je niet onder doen voor een ander?

Zou je het voor jezelf wensen als er geen competitiestrijd zou zijn?

### **Een kat in het nauw maakt rare sprongen.**

Het gevaar bestaat dat je boven je kunnen gaat presteren en ziek wordt omdat je het niet aan kunt. Je de weg naar het bereiken stressvol ervaart, omdat je de angst creëert dat je het doel niet behaalt of niet op tijd.

Of je gaat teveel lenen om mee te doen en steek je je (te) ver in de schulden en kom je in de financiële problemen.

### **Keer het om.**

Bedenk wat je graag wilt ontvangen, wat je zelf wilt bereiken en waarom jij dat wilt.

Maak je wens niet afhankelijk van anderen.

Wens het niet omdat het een wens is van een ander, maar bedenk je eigen wens.

Je eigen wens ontvangen geeft voldoening en de hele weg ernaartoe brengt je plezier.

### **Jaloezie**

Jaloezie is nooit een positieve energie. Je houdt het namelijk niet vol, het bezitten omdat anderen het ook hebben.

Bijvoorbeeld:

Jij woont in een blok van 5 huizen.

Je buurman schaft dus die grote auto aan en jij kunt niet achterblijven. De buurman aan de andere kant laat een zwembad bouwen en jij moet dat dus ook. De buurman van 2 huizen verderop koopt een boot en ja, die moet er natuurlijk ook bij jou komen. De buurman van 2 huizen verderop aan de andere kant gaat 3 maal per jaar op vakantie en ook daarin kun jij niet achterblijven.

En dan heb je nog je familie. Je broer viert zijn verjaardag elk jaar heel uitgebreid met veel genodigden en huurt een zaal. En ook dat is wat jij wilt evenaren.

Het mag duidelijk zijn, dat jij alleen bezig bent met na-apen, maar je eigen wensen verwezenlijken? Daar kom je niet aan toe. Laat staan dat je het geld er voor hebt.

Jij blijft nog steeds met een leeg gevoel achter, een honger die niet is te stillen, want de hele wereld heeft wensen die ze nastreven, alleen jij hebt al hun wensen bij elkaar die jij na wilt streven. Maar je vergeet je eigen wensen te bedenken en te vervullen.

### **Hoe bedenk je je eigen wens?**

Dat is minder makkelijk als het lijkt. Zeker als je altijd bezig bent geweest je te focussen op wat anderen hebben en dat ook te willen hebben.

Maar beginnen met niet meer het nastreven van andermans wensen is een goed begin. Even helemaal niets om naar te streven, zodat je rust (in je hoofd) creëert om je eigen wensen te bedenken. Of ga mediteren en zoek de rust bewust op.

### **MEDITEREN**

Doe je dat nog niet? Dan is dit het moment om eraan te beginnen. Zet de vooroordelen, mocht je die hebben, van je af (zweverig?) en zie gauw in dat mediteren geen tijd 'kost' maar je veel tijd 'oplevert'.

Mediteren helpt ons naar binnen te kijken, het piekeren tot stilstand te zetten, onze hersenen tot rust te laten komen, afstand te nemen. Afstand geeft ook vaak nieuwe inzichten, waardoor problemen op een andere wijze tot een oplossing leiden. En die nieuwe inzichten kunnen dus ook wensen zijn die echt van jou zijn.

Met mediteren krijgen we vaak ook dat inzicht hoe we de oplossing naar ons toe kunnen halen op natuurlijke wijze, zonder deze af te hoeven dwingen en te forceren. Mediteren is voor iedereen die er waarde aan hecht om niet teveel meegesleurd te worden in de dagelijkse hectiek. Met mediteren staan we even stil en herinneren we onszelf eraan wat nu werkelijk belangrijk voor ons is. Onnodig te zeggen dat mediteren zal leiden tot minder stress en meer tevredenheid.

**Hoe te mediteren?** Zoek de stilte op en vind rust in jezelf. Zie voor meditaties zonder dat je in lotushouding hoeft of je af te zonderen de tekst op [www.delennmetanderen.nl](http://www.delennmetanderen.nl) ; Mediteren voor tussendoor, overal en altijd.

### **VERDER LEZEN?**

Wil je verder lezen over dit onderwerp, dan is de gratis download 'Alles hebben en toch wat missen' op [www.delennmetanderen.nl](http://www.delennmetanderen.nl) een idee.