

## De twee wolven (indianen wijsheid)

Een oude indiaan gaf zijn kleinzoon les over het leven. "In ieder mens is een strijd gaande, een strijd tussen twee wolven, een zwarte en een witte.

De zwarte wolf is boos, woedend, ontevreden, jaloers, verdrietig, bang, hebzuchtig en arrogant. Hij is vol zelfmedelijden, schuldgevoelens, spijt, wrok, minderwaardigheid, leugens, valse trots en superioriteit. Alles draait om zijn ego. Hij zoekt ruzie met iedereen want hij vertrouwt niemand. Daarom heeft hij geen echte vrienden.

"De witte wolf is vriendelijk en doet niemand kwaad. Hij geeft vreugde, vrede, liefde, hoop, nederigheid, welwillendheid, empathie, vrijgevigheid, waarheid, compassie en geloof.

Hij leeft in harmonie met de wereld om hem heen. Hij vecht alleen als het nodig is, zorgt voor de andere wolven en is trouw aan zichzelf."

Hij zwijgt even zodat zijn kleinzoon een beeld kan vormen over deze wolven.

Dan zegt hij: "Iedereen heeft die twee wolven in zich. En beide willen de baas zijn in het denken, doen en laten." De kleinzoon denkt even na en vraagt: "Welke wolf wint er?"

### *Meest bekende versie van het verhaal*

De indiaan antwoordt: "De wolf die jij voedt. De wolf die jij aandacht geeft!

Want alles wat je aandacht geeft groeit." (zoals ook gezegd door Aristotels 300 v Christus).

### *Maar ook waar*

Na enig tijd vervolgt hij: "Maar ik let wel op wat beide wolven me willen vertellen. Als ik alleen de witte wolf aandacht geef, zal de zwarte wolf boos, jaloers, ontevreden, bang blijven. En zal hij alles doen om de witte wolf te pakken. Maar als ik de zwarte wolf ook herken in mij, omdat ik hem begrijp en omdat ik zijn sterke krachten af en toe nodig heb is hij tevreden. Ook in jou zijn deze wolven aanwezig. Als je ze herkent, er goed mee omgaat en ze respectvol behandelt, dan winnen beide en is er vrede!"

### De betekenis van het verhaal voor mij

Het leven bestaat uit tegenpolen. Je kent de betekenis van het goede alleen als je het kwade ook kent. De betekenis van winnen ken je na verlies. Je waardeert je gezondheid pas echt nadat je ziekte hebt gehad of gezien. Zo kun je je pas gelukkig voelen als je ook ervaring hebt met jezelf ongelukkig voelen.

En dat geldt ook voor de witte en zwarte wolf in jezelf. Ze zijn beide van jou. Niet van iemand anders. Ze hebben een belangrijke boodschap te vertellen die altijd over jezelf gaat. Dus luister naar jezelf, of als dat beter bij je past, naar wat God je hier wil vertellen.

### Hoe doe je dat?

Neem de tijd om te ontdekken wat er in je leeft. Je kunt je gevoelens en gedachten observeren (je bent niet je gevoel, maar je hebt gevoelens, je hoeft je er niet mee te identificeren). Als je naar deze gevoelens en gedachten kijkt, is het belangrijk om niet over jezelf te oordelen en te veroordelen. Dan gaat 'de wolf' zich verstoppen. Hoe beter je gevoelens en gedachten kent, hoe meer je gebruik kunt maken van hun signalen en krachten. Dan hoeven deze krachten niet zo sterk te worden. Dan kan je deze krachten eerder bedanken voor hun signaal, luisteren wat het te vertellen heeft en een keuze maken.